

Mentes

M

Stream Magazin



A Store Insider szaklap
különkiadványa **2019**

STORE
insider

PPHMEDIA

Alterra

NATURKOSMETIK



Kizárólag a
Rossmann üzletekben
és az Online Drogériában!

www.rossmann.hu
www.facebook.com/Rossmann.hu
www.instagram.com/rossmann_hu

ROSSMANN
Drogéria Parfüméria

5x
Superbrands

'04 '16 '17 '18 '19

Mentes áramlat: mentes ≠ kevesebb!

Mit szeretnek enni az emberek? Mi az az ételmisszer, amit szívesen megkóstolnak, megvásárolnak? Örök kérdés ez a kereskedelem, ételmisszeriparban, amin csak bonyolított a pár éve felbukkanó mentes táplálkozási irányzat. Sokan múltó szeszélynek vélték, ami majd elillan a semmibe, de nem így történt. Megerősödött, és egyre hódít: világszerte óriási az igény az okosan fejlesztett, izletes és mentes ételmisszerek iránt. Finom és mentes? Miért ne? A mentes egyáltalán nem egyenlő a hiányossal, mint ahogyan ezt néhányan gondolják. Igényes termékfejlesztéssel ugyanúgy megtalálhatók benne a fontos tápanyagok, vitaminok, rostok és nem utolsó sorban az ízek, mint a hagyományos termékekben.

Ma már a magyar fogyasztók is lépést tartanak a trendekkel és mind többen keresik a csökkentett zsír- és szénhidrát-tartalmú, gluténmentes vagy hozzáadott cukrot nem tartalmazó ételeket. A tej-, laktóz- vagy gluténmentes mellett népszerűek a cukor-, szója- vagy éppen tartósítószer-mentes ételek is. Sőt, a mentesség belekarolt a fenntarthatóságba, és csomagolásmentes irányzatként kezd figyelmet követelni magának. Mindez azt jelenti, hogy nem pusztán az ételallergiában vagy anyagcsere-problémákban szenvedők figyelnek oda magukra jobban, hanem mindannyian egy kicsit tudatosabbá váltunk az elmúlt években. Amikor terméket választunk, már nem feltétlenül csak az ár és a mennyiség a legfőbb szempontunk.

Ettől persze még nehéz az út eleje minden olyan családban, ahol valaki ételmisszerallergiával, érzékenységgel vagy akár cukorbetegséggel küzd, hiszen egyeztetést és szervezést kíván a bevásárlás, és figyelmet igényel minden egyes nap minden étkezése – hogy az ünnepekről, családi összejövetelekről már ne is beszéljünk.

De azt gondolom, igazán csak akkor létezhetünk testileg és lelkileg is egészségesen, energikusan, akkor érezhetjük jól magunkat a bőrünkben, ha nem folyamatos önsanyargatásként, éhezésként, lemondásként és sóvárgásként éljük meg az életmódváltásunkat, hanem egy új, és nagyon izgalmas világ felfedezéseként. Megtalálva saját egyensúlyunkban azt a pontot, ahol el tudjuk fogadni, és meg tudjuk szeretni önmagunkat; s ha ez megvan, már csak járni kell az úton. Kiadványunkban ehhez igyekeztünk hasznos, izgalmas mentes-információkat összegyűjteni!

Papp Tímea



PPH MĒDIA

a Süddeutscher Verlag Mediengruppe tagja

Mentes-M Stream magazin

Kiadó:

Professional Publishing
Hungary Kiadó Kft.
1037 Budapest,
Montevideo utca 3/b
Tel: (1) 430-45-00

Felölös kiadó:

Vándor Ágnes, ügyvezető igazgató

Kiadvány szerkesztő:

Papp Tímea

Szerzők:

Papp Tímea, Pál Tamás,
Posta Renáta

Fotó:

123rf.com, Siményi Gergely,
Vas András

Művészeti vezető:

Krémer Julianna

Dizájn, tördelés:

Szabó Zsuzsanna, Bublik Zita

Korrektúra:

Novák Judit

Értékesítés:

Fetter Ágnes, Márföldi Zsanett

Nyomdai előállítás:

IPRESS CENTER Central
Europe Zrt.

Store Insider

ISSN 2631-1178

Tartalom

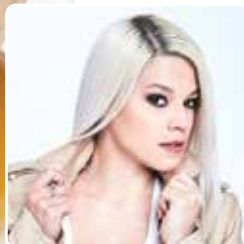


Mentes áramlat: mentes ≠ kevesebb!	01
Azzá leszünk, amit (v)eszünk! A mikrobiom a második ujjlenyomat: pontos összetétele személyenként más és más.	04
Reggelizz, mint egy király!	08
Petrezselymes-paprikás pulykasonka	09
 Molnár Andrea	
Hobbija az egészséges ízek kipróbálása	10
 Tésztakészítés gluténmentes alapanyagokkal	12
 Gluténmentes zsemle házilag	13
 Rácz András:	
Biohacking a stressz ellen, a hosszú, minőségi életért	16
 Fehérjealternatívák és a sport Melyik fehérje mire jó?	18
 Mi kerüljön az uzsonnásdobozba?	22
 Püspökkenyér másképp	23
 Muri Enikő:	
Kedvenc alapanyagom a gomba	24
 A vegán életmód 5 előnye és hátránya	26





Vegán rakott burgonya	27
Nem baj, ha nassol a kölyök, de...	30
Azonnal puha mindenmentes mézeskalács	31
Mentes tészták: száz nyelven beszélnek	32
Házi paleotészta	33
Barát-E vagy ellenség? Tények és tévhitik az E-számokról!	34
Mentes hús és húsmentes	36
Szejtán: búzahús készítése otthon	37
Nem cukor, mégis édes, mi az?	40
Cukormentes, diétás diós süti	41
Mentes helyek	42
Mentes-M Díj 2019 díjazottak	44



Azzá leszünk, amit (v)eszünk!

A mikrobiom a második ujjlenyomat: pontos összetétele személyenként más és más.



Az egészség megőrzésében a táplálkozásnak van a legnagyobb szerepe, mint ahogy a táplálkozással összefüggő betegségek kialakulásában is. A mikrotápanyagokon túl azonban egy újabb világ tárul fel: a mikroorganizmusok szerepe sokkal nagyobb a testi-lelki egészségünk szempontjából, mint azt gondolnánk.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint a betegségek legalább 40 százaléka nagy mértékben összefügg a táplálkozással, és további 38-40 százalék is valamilyen módon összefügg vele. Ebből az is következik, ha megfelelő módon, kiegyensúlyozottan, egészségesen táplálkozunk, ezen betegségek kialakulását jelentős mértékben megelőzhetjük.

Az elmúlt évtizedben a táplálkozástudomány óriási fejlődésen ment keresztül. Már nemcsak a makrotápanyagok (fehérjék, szénhidrátok, zsírok, vitaminok) szerepét vizsgálják a táplálkozásban, hanem számos olyan új információt is feltártak, mint a mikroorganizmusok, a mikrobióták szerepe a szervezetünkben, hatásai a bélflórában.

Az emberi szervezet 85 százalékát mikrobák alkotják, és mindössze 10-15 százaléka humán sejt. Hihetetlen tömegű mikrobával – baktériumokkal, gombákkal, vírusokkal – élünk együtt a bélrendszerünkben, a bőrünkön, a nyálkahártyánkon. A modern mikrobiológiai módszerek megszületésével világossá vált, hogy ennek mekkora hatása van az egyedi életünkre.

Mikrobióták és a mentális egészség

Bár tudjuk, hogy az emberek genetikai állománya 99,99 százalékban megegyezik, ez egyáltalán nem mondható el a mikrobiomunkról.

Eleinte ugyanazt feltételezték a kutatók, hogy van egy mindenkinben megtalálható alap „mikrobiommag”, az utóbbi idők kutatásai bebizonyították: nincs egyetlen olyan mikrobiomfaj sem, amely minden emberben megtalálható lenne. A mikrobiomunk összetétele tehát személyenként olyannyira eltérő, mint ahogy az ujjlenyomataink különböznek. Egyelőre nem tudjuk megmondani, hogy mi az a konkrét bélflóra-összetétel, amely az egészséges mikrobiomot jelenti. Azt tudjuk megállapítani, hogy ha a bélflórát összességében

vizsgáljuk, akkor megtaláljuk az anyagcsere-aktivitásnak azt a „közös magját”, amely az egészséges bélflórára jellemző. Így van ez az esőerdők esetében is, amelyeket a világ különböző pontjain nagyon különböző fajok alkotnak, és nem lehet azonosítani olyan fajokat, amelyek az esőerdő esszenciáját képeznék, ezek az ökoszisztémák a saját egyedi növény- és állatviláguk ellenére mégis hasonló módon működnek: a „közös mag” funkcionális szinten jelenik meg, és nem az egyes tagok szintjén.

Három nagy csoportba tartozunk

A *Nature*-ben publikált kutatásból ugyanakkor azt már tudjuk, hogy az emberiséget három nagyobb csoportba lehet sorolni a bélflóra típusa alapján, attól függően, hogy melyik törzs van túlsúlyban a belekben: *Prevotella*, *Bacteroides* vagy *Ruminococcus*. Egy bizonyos enterotípus túlsúlya utal a táplálék összetételére:

- A *Prevotella* elsősorban a szénhidrát- és egyszerű cukoralapú étrenddel kapcsolatos, és a mezőgazdasági társadalmakra jellemző.
- A *Bacteroides* dominanciája az állati eredetű fehérjét, aminosavakat és telített zsírokat tartalmazó nyugati étrenddel függ össze.
- Mivel a *Ruminococcus* átalakulhat *Bacteroides*-sé, végső soron két ellentétes baktériumcsoport marad a végső csoportosításban: *Bacteroides* és *Prevotella*.

Ne légy rest, kell a rost!

A rostok olyan növényi eredetű szénhidrátok, amelyeket a szervezet nem képes megemésztetni, ezért eljutnak a vastagbélbe, és elsődleges tápanyagot jelentenek a mikrobióták számára. Ezért a magas zöldség-gyümölcs bevitel, valamint a teljes kiőrlésű

gabonák, hüvelyesek és olajos magvak fogyasztása a rosttartalmuk miatt kiemelkedően fontosak a bélflóra szempontjából. Az ENSZ egészségügyi szervezete, a WHO napi 25–38 g élelmi rost fogyasztását javasolja felnőttek számára; a magyar férfiak átlagfogyasztása megközelíti (25,0 gramm/nap), míg a nők fogyasztása nem éri el (20,8 gramm/nap) ezt a mennyiséget. Egy adag, körülbelül 75 gramm főtt lencse például már 15 gramm rostot tartalmaz.

Olyan fermentált (erjesztett) ételek, amelyeket nem ért hőkezelés (például savanyított káposzta, szójaszós, miso, joghurt, kaukázusi kefir, egyes sajtok) fontos probiotikum (jó baktérium) források, és a fogyasztásuk is hozzájárul a kiegyensúlyozottabb bélflórához.

Összességében fontos szem előtt tartani, hogy mivel a tipikus nyugati étrend (a telített zsírsavak, a finomított szénhidrátok és a feldolgozott ételek nagyobb aránya miatt) rombolja a bélflórát, érdemes minél több természetes alapanyagot választani.

Gyors kaja és depresszió?

A gyorséttermi és magas cukortartalmú ételek fogyasztása és a depresszió közötti összefüggésre több tanulmány is rávilágított már. A bélflóra állapota az említett összefüggés közvetítő tényezője lehet, mivel a tipikus nyugati étrend (a telített zsírsavak, a finomított szénhidrátok és a feldolgozott ételek nagyobb aránya miatt) rombolja a bélflórát. Ez az összefüggés egereken is bizonyított: már egy hét rostszegény diéta megtizedelte az alanyok bélflóráját, olyannyira, hogy teljes baktériumfajok tűntek el a kísérletek során az állatok beleiből. Ezzel szemben amikor az ember sok zöldséget fogyaszt, a növényi anyag rostjai megerjednek a bélben, és rövid láncú zsírsavakat hoznak létre, amelyek szabályozzák az immun- és idegrendszert, írták tavaly a *Nature*-ben.

Mikrobiom-bél-agy tengely

Az elmúlt években azonosított bél-agy tengelyre ma már inkább „mikrobiom-bél-agy tengelyként” hivatko-



zik az irodalom. A bélrendszer és a mentális egészség közötti pontos kölcsönhatás nem tisztázott még, többféle lehetséges mechanizmus is szerepet játszhat: egyrészt a bélbaktériumok maguk is termelnek olyan fontos ingerületátvivő anyagokat (szerotonin, dopamin), amelyek felszívódása kihat a hangulatunkra, másrészt néhány mikroba aktiválni tudja az emberi test leghosszabb idegét, a bolygóideget, amely a paraszimpatikus idegrendszer részeként a megnyugvást felel, harmadrészt a bélbaktériumok hatással vannak az immunrendszerre, és így közvetetten is hatnak a közérzetünkre.

Ez a jelentősen új kutatási irány csak most kezd kibontakozni, és rengeteg kérdésre még nincsenek egyértelmű válaszaink, bár a bizonyítékok folyamatosan gyűlnek a stressztűréssel, a depresszióval, az autizmussal, a Parkinson-kór kezelésével vagy akár a hiperaktivitással kapcsolatban is.

A mikrobiom a következő években meghatározó kutatási területe lesz egyrészt a fizikai, másrészt a mentális betegségek feltérképezésének; a táplálkozáspszichológia területe a jövőben egészen biztosan szélesedni fog, és a genetikai kutatások térnyerésével egyre jobban megértjük az emberi test és az elme közötti kölcsönhatásokat.

(Forrás: MTI, medicalonline.hu)



KÖSZÖNJÜK A BIZALMAT!



Elismerés nekünk, a minőség garanciája Önnek.

Nagy megtiszteltetés számunkra, hogy az ALDI három terméke az idei Mentes-M versenyen is a legjobbnak bizonyult kategóriájában. Az Enjoy Free! - Natur Aktiv bio gluténmentes gabonapelyhünk, az Enjoy Free! - Happy Harvest gluténmentes szeletünk és az Enjoy Free! - Milfina laktózmentes habtejszín 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 mindig kiváló minőséget és odaadó kiszolgálást nyújt.

Reggelizz, mint

egy király!

R

A REGGELI A LEGFONTOSABB,
NAPINDÍTÓ ÉTKEZÉSÜNK

A megfelelő összetételű reggelivel biztosítható, hogy a vércukorszint az éjszakai „éheezést” követően optimális szintre kerüljön, és megfelelően teljesítsünk a munkahelyen, iskolában. A reggelinek napi energiaszükségletünk körülbelül 20%-át javasolt biztosítani, amit egy kiegyensúlyozott étrend részeként nem pótolhat a többi étkezés. Azonfelül, hogy a jó fizikai erőnléhez elengedhetetlen a megfelelő tápértékű napkezdés, a kutatások pozitív összefüggést találtak a reggelizés és az olyan kognitív működések, mint a figyelem, a memória vagy a problémamegoldás között is.

+ 2 érv a reggeli mellett

- A reggelizők körében kisebb eséllyel alakul ki elhízás. Ennek egyik oka, hogy a reggelizők és rendszeresen étkezők telítettségérzete kiegyensúlyozott a nap folyamán, amivel elkerülhető a hirtelen jelentkező, főként esti farkaséhség, illetve a napközben gyorsan beszerezhető nassolnivalók fogyasztása.
- A cukorbetegség kialakulásának esélye csökkenthető a kiegyensúlyozott reggelizéssel.

10 gluténmentes reggeli

1. Éjszakán át áztatott zabpehely: Kész kaja a hűtőben ébredés után, amit magunkkal is vihetünk. Sokféleképpen ízesíthetjük, adhatunk hozzá görög joghurtot, fehérjeport, aki pedig ki akarja hagyni a laktózt, válassza a kókuszjoghurtot.

2. Chiapuding: A chiapuding egyszerűen fenomenális. Az alaprecept hozzá:

- 3 evőkanál chia mag
- 1 bögre laktózmentes tej
- juharszirup
- egy maréknyi bogyós gyümölcs, dióféle, magvak, fahéj vagy vaníliakivonat

Elkészítése: keverjük össze a tejet, a chiamagot és a juharszirupot. Hagyjuk állni egy éjszakán át vagy legalább 15 percig, ha reggel készül. Szórjuk meg a gyümölcsökkel vagy magvakkal, fahéjjal.

3. Gabonamentes palacsinta:

Hozzávalók:

- 1 nagy banán
- 4 tojás
- fél bögre mandulaliszt
- 1 tk. vaníliakivonat
- fél tk. fahéj

Keverjük össze a hozzávalókat, a kiolajozott, forró serpenyőbe öntsünk néhány evőkanálnyit a tésztából, és alacsony hőfokon süssük ki. Mandulavajjal, bogyós gyümölcsökkel, kókuszpehellyel gazdagíthatjuk.

4. Zabpehely: Nem az ízesített változatról van szó, hanem a pelyhesített zabról. A hozzávalók:

- fél bögre zabpehely
- 1 bögre víz vagy növényi tej (mandula, kókusz)
- 1 teáskanál kókuszolaj
- fél alma vagy körte apró darabokra vágva
- negyed teáskanál fahéj

Mossuk át a zabot egy tál vízben, míg a víz teljesen tiszta nem lesz. Tegyük egy serpenyőbe a zabpelyhet és a vizet vagy tejet. Szórjuk bele a fahéjat, a gyümölcsöket, és adjuk hozzá a kókuszolajat. Forraljuk fel, közben pedig kevergeszük, amíg el nem éri a megfelelő állagot. Tálaláskor adjunk hozzá chiamagot, napraforgó- vagy tökmagot, diót, mogorót, kesudiót, pekándiót, mandulát, örölt lenmagot, mogoróvaját, 100%-os juharszirupot, kókuszpelyhet.

5. Tojás: Készítsünk omlettet, rántottát, lágy tojást vagy főttet, tetszőlegesen fűszerezjük, és együnk hozzá zöldségeket! Főtt quinoával és gombával is kitűnő.

6. Zöld proteinsmoothie: Proteinshake és zöld smoothie együtt: kombináljuk a kettőt a legjobb hatások érdekében. Tökéletes, magunkkal vihető reggeli, és ideális módszer ahhoz, hogy zöldségeket rendszeresen fogyasszunk.

7. Müzliszelet: Olyat keressünk, amely természetes összetevőkből áll, cukorcsökkentett vagy cukormentes, és tartalmaz olyan értékes hozzávalókat, mint a chia mag, a hajdina, vagy a kender.

8. Avokádó és tojás: Ha rohanunk, főzzünk meg egy tojást, és vágjunk fel hozzá egy avokádót, szórjuk meg tengeri sóval és dobjuk be a turmixgépbe. A magas fehérje-, zsír- és rosttartalom jó néhány órára el fog telíteni. Emellett az avokádónak magas a B5-vitamin-tartalma, ami segít a szervezetnek könnyebben kezelni a stresszt.

9. Parfé: Keverjünk össze végán vaníliás fehérjeport kókuszjoghurttal, majd szórjuk meg bogyós gyümölcsökkel, szeletelt banánnal, tökmaggal, napraforgómaggal, kendermaggal, és készen is vagyunk!

10. Gabonamentes banánkenyér: Akár otthon eszszük meg, akár a munkahelyre szaladunk be vele, amikor felmelegítjük és megkenjük a kókuszlisztből készült banánkenyerünket, vagy muffinunkat vajjal, a menyenyekben fogjuk érezni magunkat.

P.T.

Fotó: Siményi Gergely



Petrezselymes-paprikás pulykasonka

Felvágott házilag? Láthatóan lehetséges, bármilyen finomságot el lehet készíteni, csak gyakorlat kérdése. Kezd el ma! – tanácsolja és üzeni mindenkinek Posta Reni paleohedonista blogger, a postareni@FOGYÓKÚRA megalkotója, akitől az alábbi receptet kaptuk a gyakorláshoz:

- 40 dkg pulykamellfilé
- só, bors, ízlés szerint
- egy csipetnyi szerecsendió
- 1 ek. petrezselyemlevél apróra vágva
- 1 tk. őrölt kömény

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- Tegyük a mixerbe a hozzávalókat, és mixeljük össze alaposan egy botmixerrel vagy aprítógép segítségével.
- A kész húsmasszát tekerjük be alufóliába, a végeit sodorjuk össze szorosan.
- 180 C-fokon 30 percig süssük, majd szedjük le róla az alufóliát.
- Hűtőben tároljuk, ha marad belőle; 3-4 nap után fagyasszuk le, mert hamar megromolhat.

Posta Reni tippje:

Tehetsz hozzá további fűszereket is, például csilipehely, cayenne borsot, vagy éppen kis zöldségkockákat is bedolgozhatsz a nyers masszába, én paprikaszeletekkel gazdagítottam. Ismerj meg még több reggelire való egyszerű receptet a könyvből, illetve nézz szét az oldalamon: postareni.hu



Molnár Andrea

Hobbija az egészséges ízek kipróbálása

17 évig versenytáncolt, most két televíziós műsort is vezet az RTL Klubon (Édesítő, Édes otthon), de továbbra is táncot oktat, fellépni jár egy csapattal. Molnár Andrea tehát igen mozgalmos, rohanó életet él, aki ennek ellenére nagyon odafigyel arra, hogy egészséges legyen: nemcsak a mozgás, hanem például az étkezés terén is.

- **Nincs időm, nincs energiám – talán ezek a leggyakoribb kifogások a tudatos táplálkozásra. Neked mégis sikerül odafigyelni rá. Mi a titok?**

Arra nekem sincs időm, hogy mindennap főzzek magamra, hiába egészségesebb, de azért keresem a városban azokat a helyeket, ahol tudatosan lehet étkezni. Nem vagyok például szigorú, radikális vegán vagy vege, de nálam is mérséklődött a húsfogyasztás, a fehérjéket más forrásból próbálok pótolni. Amikor a Táncművészeti Főiskolán végeztem a mesterképzést, beleástam magam a sportolók táplálkozástudományába, hogy mennyivel nagyobb teljesítményt lehet nyújtani tudatos étkezéssel. Mára a hobbimmá vált olyan helyeket és alapanyagokat keresni, kipróbálni olyan recepteket és étkezdedeket, ahol figyelnek ezekre. Színesen kell táplálkozni, ami jól megy, mert édesanyámnak köszönhetően nem vagyok válogatós, gyerekkoromban kitartóan kóstoltatta velem az ízeket.

- **A tudatosság pusztán egészségtudatosságot takar, vagy van esetleg ételintoleranciád is?**

Az állati tejforrást nem igazán tolerálja a testem. Régen sajt-, joghurt- és túróimádó voltam. Elmentem kivizsgáltatni magam, és kis mértékű intoleranciát mutattak ki tojásfehérjére, úgyhogy már erre is odafigyelek. Szójajoghurtot eszem inkább, ha nagy ritkán megkívánom, és igyekszem kerülni a tejes dolgokat. És aki ismer, az tudja, hogy télen-nyáron fagylatozom, amiből a sorbet irányába mentem el. Már sok olyan alternatív cukrászda nyílt, ahol nem agyoncukrozott fagyit árulnak, nem tejes alapú, hanem inkább



a gyümölcsös íz jön ki belőle. Sütizni is nagyon szeretek, és van például a datolyának egy olyan alapja, amely édes, azt keverik a sütkibe vagy mandulalisztet – ezeket nagyon szívesen választom. Sokan azt mondják, hogy a klasszikus krémes sütk mellett ezek nem rúgnak labdába, de szerintem igen. Más ízvilág, de nyitottnak kell lenni, én egy kalandnak fogom fel.

• **A környezeted, a család, barátok, munkatársak is vevők erre?**

A családomban én voltam az első fecske, aztán anyukám és nagymamám esetében az orvosi leletek is bizonyították, hogy jobban kell figyelniük például a fehér kenyér fogyasztására, a cukrok mennyiségére. Úgy veszem észre, hogy az üzenet szép lassan átme gy. Ha például egy stábautóban ülünk, és látják, hogy én zöldséget, gyümölcsöt hozok magammal a forgatásra, vagy ha megállunk valahol enni, és sok zöldség van a tányéromon, akkor hatással vagyok a kollégákra. Úgyhogy én pozitívan látom ezt a dolgot, de nyilván a mértéke lehetne nagyobb. Ezért is szoktam a közösségi oldalamon például megmutatni, hogy mindenki rohanásban van, én is, mégis volt tíz percem elkészíteni egy egészséges reggelit. Hátha inspirálok vele másokat. Anyukám például már maga főzi a rizstejet minden vasárnap reggel a kávéhoz, ez óriási siker.

• **Viszont közeleg az egészséges táplálkozás egyik nagy kihívója, a karácsony...**

A nagyszülőket nem illik megbántani, úgyhogy ilyenkor mindent megkóstolok, de mértékkel. Egyébként már ők is elkezdtek, hogy például nem cukrozzák agyon a bejglit, ráadásul így szerintem sokkal markánsabban érezhetők az ízek. Azért többgenerációs időnek el kell telnie, mire a tudatos étkezés teljesen átme gy, és szakítani tudunk a régi hagyományokkal. A halászlé viszont nem hiányozhat, és abban nem is találok semmi kivethivalót. Egyébként az is siker, hogy nálunk már megjelent a saláta mint köret a karácsonyi asztalon.

Tésztakészítés

gluténmentes alapanyagokkal



**PÉKÁRU GLUTÉNMENTESEN? ELSŐRE
EZ A LEGNAGYOBB KIHÍVÁS!**

A glutén az a ragasztóanyag, amely összetartja a tésztát, segít elérni a kelt tészták könnyű szerkezetét. A gluténmentes lisztekből pedig éppen ez az alkotóelem hiányzik, így különféle alternatívákat kell találnunk ahhoz, hogy gluténmentesen is olyan finom és könnyű kenyeret, péksüteményeket készíthessünk és fogyaszthassunk, akárcsak korábban.

Kevert tészták készítésekor a hozzávalók több folyadékot, tojást, zsíradékot igényelnek a hagyományosnál, és általában a sütőforma alakja adja a sütemény vagy a kenyér formáját, így a legtöbb esetben nincs is szükség a sikérhelyettesítők hozzáadására. Ilyen például a kevert tésztájú kuglóf, muffin, madelein, piskóta.

A problémát a kelt, omlós tészták készítésekor tapasztaljuk, amelyek elkészítése egyféle gluténmentes liszt (például kukoricaliszt) felhasználásával sajnos esélytelen. Ilyen esetben nem követhetők az alapbúzaliszttel készített receptek előírásai, a megfelelő állag eléréséhez többféle hozzávalóra is szükségünk lesz.

Mivel pótolható a siker?

Az állag javítására használhatók gluténmentes étkezési gumik, mint a xantángumi, guargumi, illetve növényi rostok is, mint a Lupin, Psyllium, manióka, pektin, agar-agar, lenmag, chiamag.

A xantángumit (E415)

egy baktériumfaj (*Xanthomonas campestris*) a cukor erjesztése során állítja elő. Vízen jól oldódó, fehér, por állagú anyag, mely kiválóan alkalmazható a gluténmentes tészta megfelelő struktúrájának kialakításához. Általában 1 teáskanál elegendő 15 dkg gluténmentes liszthez.

A guargumit vagy guarmaglisztet (E412)

a guarbab magjából állítják elő. Az élelmiszeripar gélképzőnek, kötőanyagként használja. Vízen oldódó emészthetetlen ételmi rost, amely segíti az emésztőrendszer működését. A xantánhoz hasonlóan 1 teáskanálnyi mennyiség elegendő általában 15 dkg gluténmentes lisztből készült tésztába a megfelelő állag eléréséhez.

Az agar-agar (E406)

élelmiszeripari célra adalékanyagként használatos, sűrítő és gélképző tulajdonsága miatt. Magas rosttartalma a guargumihoz hasonlóan segíti az emésztés folyamatát. Legtöbbször zselésítésre használják.

A Psyllium husk (útifűmaghéj/Fiber Husk),

több mint 80%-a ételmi rost, így a tészta megfelelő állagának elérése mellett az emésztőrendszerünk működésére is pozitív hatással van. 1-2 kávéskanál psylliumot célszerű körülbelül 2 dl folyadékban elkeverni és a tésztához keverni.

A Lupin-rost (csillagfűrt)

magas fehérje-, zsír- és rosttartalmából adódóan kedvezően befolyásolhatja a tészta állagát. Használható önmagában vagy más liszttel összekeverve egyaránt. Nagy mennyiségű



víz felvételére képes, így jó duzzadó-képességgel, zselésítő tulajdonsággal rendelkezik.

Chiamag (azték zsálya)

Magas élelmirost-tartalma és jelentős telítetlen zsírsav-tartalma miatt egyre ismertebb. Vízben oldva kiváló zselésítőanyag pékáruk készítéséhez, de használják pudingokhoz, joghurtokhoz, müzlikhez is.

Almarost, burgonyarost

Megtalálható számos előre elkészített pékárukban, lisztkeverékben. Természetes rosttartalmuk miatt jó duzzadóképeségűek, megkötik a vizet, és segítenek a kívánt tézsza kialakításában.

Védjük ki a gluténszennyezést!

A tésztagyúrás során nem szabad megfeledezni a gluténszennyezés kivédéséről sem. Nem elég csak mentes alapanyagokat használni olyan konyhában, ahol gluténtartalmú lisztekkel, eszközökkel (például gyúródeszka, sodrófa) is dolgozunk.

A konyhát is át kell alakítani?

Alapanyagok tekintetében mindenképp, de nem kell átalakítani mindent. Elegendő egy külön kenyérpíró, kenyérgosár és egy saját, elzárt rész a konyhaszekrényben. Beszerezhetünk a nevünkre felcímkézett konyhai eszközöket, különösen a fából készült eszközök esetében, ezeket kizárólag gluténmentes ételekhez használjuk majd. Fontos, hogy az összes munkafelületet, vágódeszkát tisztítsuk meg alaposan a használatuk után is.

Papp Tímea

Fotó: 123rf.com illusztráció



Gluténmentes zsemle házilag

Jó választás azoknak, akik fogyaszthatnak gluténmentes búzakeményítőt, és keresik azt a zsemlet, kenyeret, amely a legjobban hasonlít a glutént tartalmazóhoz. Szinte megszólalásig olyan az állaga, íze, színe, mint a normál lisztből készült pékáruknak.

8-10 zsemle

- 500 g GLUTEN-X falusi, fehér kenyér lisztkeverék
- 2 tk. útifűmaghéj
- 1 csomag szárított gluténmentes élesztő
- 1 tk. cukor
- 1,5 tk. só
- 2 ek. olaj
- 500 ml langyos víz

HOZZÁVALÓK

Elkészítés 7 lépésben:

1. A langyos, cukros vízben picit felfuttatjuk az élesztőt (5-10 perc).
2. Keverjük össze a száraz hozzávalókat, és öntsük az élesztős vízre.
3. Dagasztógéppel, dagasztóspirállal 5 percen át dagasztjuk, közben hozzáadjuk az olajat.
4. A megdagasztott tésztából olajos kézzel formázzunk féltényérnyi gombócokat és tegyük a sütőpapírral bélelt tepsibe.
5. Konyharuhával takarjuk le, és kelesszük a duplájára (30-40 perc).
6. Előmelegített sütőben 180 C-fokon süssük meg. A sütési idő kb. 40 perc, de 30 percnél érdemes megnézni a zsemleket.
7. A sütési idő leteltével rácsra helyezve hűtjük ki.

TIPP: A kihűlt zsemleket zacskóban fagyaszthatók, kiengedés után éppen olyanok, mint frissen.

Életmódváltás – heti hétszer



Állandó fáradtság? Puffadás? Tudta, hogy az emésztés köti le a legtöbb energiát a szervezetben? Gondolkozott már azon, hogy a különböző panaszai nem természetes velejárói az étkezésnek?

Életünk az utóbbi évtizedekben felgyorsult, érezzük ezt magunkon. Sok mindenre van időnk, csak éppen magunkra, a magunkkal való törődésre nincs. Rengeteg környezeti inger ér minket, amelyeknek nagy része stressz és ez egy idő után nyomot hagy a hétköznapjainkon is. Az étkezés az, amit a legjobban háttérbe szorítunk az életünkben: gyorsan csak harapni valamit és futni tovább. Az ultrafeldolgozott ételek uralkodnak a világot.

Hol van már a nagymama főztje?

Clean label, így hívják ma azt, ami úgy készül mint ha a konyhában készülne. Ugye hogy csak efféle, „tisztá” hozzávalóknak kellene szerepelnie az ételek hátcímkején? Mindent tudunk, mégis kevés rostot fogyasztunk, ellenben sok tartósítószer. A mozgásszegény életmód pedig csak rátesz erre még egy lapáttal. Ezt a komplex terhelést szervezetünk nem sokáig tűri, a tünetek pedig sokszor jelentkezhetnek fejfájás, gyomorfájás, puffadás formájában, amelyek egy idő után megkeserítik a mindennapjainkat annyira, hogy érezzük: tenünk kell valamit, így nem folytatódhat.

A felismerés már önmagában az első lépésnek számít a helyes táplálkozáshoz vezető úton. Ha megtaláltuk a megfelelő mozgásformát, amit szívesen űzünk, ha lecseréljük legalább heti egy nap az autót gyaloglásra vagy a liftet a lépcsőzésre, már sokat tettünk magunkért és ideje a tudatos táplálkozás felé is fordulnunk, de itt bizony sokan megakadunk.

Ugyanis nem elég hetente egyszer-kétszer helyesen étkezni, életmódváltásra van szükség, amely során a testünknek nem jó tápanyagokat, tartósítószereket és kimondottan a dietetikus vagy orvos által, vagy a **saját tapasztalataink, megfigyeléseink alapján beazonosított** allergéneket távol tartjuk magunktól. A helyes ételleket nem könnyű megválogatni, de kis odafigyeléssel eljuthatunk oda, hogy nemcsak egészséges, amit eszünk, hanem finom is.

Ez a mi víziónk,

hogy az egészségtudatosan táplálkozni vágyó emberek számára olyan glutén-, allergénmentes termékeket gyártsunk és hozzunk forgalomba, melyek magas beltartalmi értékkel bírnak, könnyen emészthetők, fitt és gyógy-étrendhez is jól illeszthetők. Glutén, tej, tojás így nem barátunk, minőségi, többségében magyar bio alapanyagokat használunk, kedvencünk a köles (ami a fáraók kedvence is volt), a lugosító, a leggazdagabb álgabona. Ízeink a nagymama örökségével, minőségi igényével, a ma már egyre kevesebb helyen található ízekkel készülnek, legyenek roppanósak vagy éppen omlósan puhák mindaddig a pillanattig, amíg Ön gyorsan beleharap, a dugóban ülve, vagy két megbeszélés között, vagy éppen az esti családi vacsoraasztalnál.

A termékeinket tehát nemcsak azoknak ajánljuk, akik valamilyen ételérzékenységgel küzdenek, hanem azoknak is, akik kezükbe akarják venni az irányítást az életük felett és odafigyeléssel alakítani a hétköznapjaikon és az egészségükön.

#goldengranet #fitt #cleanlabel #muttimiteszal #mentesesfinom



GOLDEN
Granet

www.goldengranet.com

gluténmentes
allergénmentes
vegán
élesztőmentes
adalékmentes
tejmentes



Rácz András:

Biohacking a stressz ellen, a hosszú, minőségi életért

A stresszkezelés és a fiatalság módszeréről Magyarország legismertebb biohackerét és életmód tanácsadóját kérdeztük.

Biohacking: mit jelent ez és milyen gyökerei vannak? A biohacking a szervezet csúcsra járatása, az egészségünk optimalizálása, vagyis az a cél, hogy kihozzuk belőle a maximumot. Használjuk a modern technológiát, ugyanakkor visszavezetjük magunkat a természetes életvitelhez. Ez a korábbi, elterjedt módszerekhez képest óriási ugrást jelent, nem átlagos életmódváltásról van szó, hanem annak a magasfokról, amelynek fontos jellemzője a mérés.

Ha nem mérjük pl. testhőmérsékletet, pulzust, szívritmus variabilitást, alvásminőséget, alaplabor eredményeinket, akkor nem is tudjuk magunkat fejleszteni. Lehet, hogy hamarosan eljön itthon az idő, amikor a karóránk már megmutatja mondjuk a ketontesteket és a vércukorszintet is. Maga az irányzat Amerikából indult, az atyja Dave Asprey, Golyóálló diéta című könyve már itthon is megjelent.

• Miért kezdte el eziránt érdeklődni, hogyan jött a teljes fordulat?

Pánikbetegség jelentkezett nálam, kb. 5 éve erős szívdobogás, nyugtalan alvás, rémálmok, fülzúgás, szorongás, rossz közérzet, emésztési rendellenességek tüneteivel. A legnagyobb stressz akkor jött, amikor szakácsként elkezdtem dolgozni, aztán inkább szakmát váltottam. Barista, báros, pincér, bármenedzser lettem. Ekkor kezdtem el a személyi edzés, életmód és táplálkozási tanácsadó képzést Angliában és még tovább képeztem magam, sokat tanultam pl. a vörös fényről, a földelésről, az agy különböző rezgésszámairól, a befolyásolásáról, az idegrendszer működéséről, a stresszválaszokról. Aztán volt a háttérben egy sokáig nem diagnosztizált cöliákia is, ami egész élethosszon át tartó gluténmentes étrendet igényel nálam.

• Hogyan változott a biohacking hatására az életed?

Mindig csak egy napot optimalizáltam, lépésről lépésre haladtam. 365 nap után viszont eljutottam odáig, hogy már rengeteg tudás birtokába kerültem az emberi test működéséről. És amit ismerek, azt irányítani is tudom. Sokkal jobban éreztem magam minden szinten. Mindez a szenvedélyemmé, majd a munkámmá is vált.

Fotó: Sörös Anna



• **Michelin csillagos étteremben csodás ételeket alkottál, ma pedig emberek százainak segítesz áttelni egy minőségibb, optimálisabb életvitelre. Kik és mivel keresnek meg?**

Az ügyfeleim felsővezetők, cégvezetők és hasonlóan stresszes, rohanó életet élő emberek. Optimalizáljuk az életüket, javul az egészségük, és a mindennapjaikhoz adok iránymutatást. Itt is működik a 80-20-as szabály: akár kis, apró trükkök is nagymértékben tudják változtatni az egészséget. Az elején labort és táplálkozási naplót kérek, ez a kiindulás. Megpróbáljuk javítani azokat a markereket, melyek rontják az egészséget. A táplálkozást is megváltoztatjuk, olyan étrendet kapnak, amelyet az amerikai hadsereg és a NASA is alkalmaz, és folyamatosan kapcsolatban vagyok velük, koordinálok és finomhangolom az életüket. Már a cégek is felismerik ennek előnyeit, és a HR kultúra részévé teszik a munkatársak egészségi állapotának megőrzését, javítását. Nő a hatékonyság, az eredményesség, pozitívabb a csapat, nagyobb a szinergia, nincs annyi betegszabadság, fluktuáció sem.

• **Ketogurunak is hívnak, hiszen a Ketoakadémia és az I. Ketofest és Biohacking konferencia életre hívása is a nevedhez fűződik. Mesélj arról, hogy milyen egy biohacker átlagos napja télen?**

Ébredés után 5 perc meditáció és vizualizáció, azaz elképzelem a napomat, belerakom a tudatalattimba, beprogramozom magam. Majd beleugrok az udvaron egy dézsa 2 C-fokos vízbe 2-5 percre, így nincs szükségem kávéra és egyéb stimulánsokra, ráadásul a jeges víz egészségmegőrző hatása fenomenális! Időnként iszom egy golyóálló kávé, ami 1 hosszú kávé 2 ek. tisztított vajjal és 1 ek. kókuszszírral krémesítve. Jelenleg időszakos böjtöt folytatok kis módosítással, mert a kávé megtöri a böjtöt. Természetes vizet iszom, ami egy artézi kútról származik, és tiszta forrásból származó alapanyagokat használok a konyhában. A laptopomat felpolcolom szemmagasságba, és többnyire állva dolgozom, vörös fényben, hűvös szobában, félmeztelenül, nyitott ablaknál. Fél óránként 20 fekvőtámaszt és 30 guggolást végzek. A gépemen kékfényblokkoló fut, és 10 percenként felugrik egy figyelmeztetés, hogy lélegezzek helyesen: ilyenkor veszek 3 mély levegőt. A munkám közben az ún. deepwork technikát alkalmazom. A napi 6-8 órás szellemi munka után nem vagyok fáradt, kimerült. Az étkezésem ütemezése a szívritmus variabilitás mérése alapján történik. Ha stresszes vagyok, akkor napi háromszor eszem, ha nyugodtabb napom van, elég akár napi egy étkezés is. A hidegtériápiá részeként futok az esőben, néha fára is mászok, így kapcsolódom a természettel. De ott van pl. a hóban fürdés, a HIIT, a sprintelés is – ezek sokkal hasznosabbak hormon- és testkompozíció szempontból más mozgásformákhoz képest. Egész nap során a cirkadián ritmust követem, és naplementétől kerülöm a kékfényt különböző szűrők alkalmazásával, pl. szemüveg, alkalmazások, gyertya, hosszú ujjú póló, stb. Este leírom a másnapi teendőket, ezzel csendesítem el a gondolataim elalvás előtt.

• **Mit tanácsolnál azoknak, akik csak belekóstolnának a biohackingbe? Mit tudunk alkalmazni akár már holnapról?**

A biohacking 3 alapvető módszerét javaslom, erről sok gyakorlatias segítséget adok a Facebook és YouTube felületeimen.

Posta Renáta

Fehérjealternatívák és a sport

Melyik fehérje mire jó?



Több fajta tejfehérje létezik, és mindegyik másra jó: van köztük fájdalomcsökkentő, immunerősítő, ásványi anyagok, vitaminok felszívódását segítő, érlelmeszesedést gátló, vérrögződést megelőző és mikrobagátló – hogy csak a legfontosabbakat említsük. De milyen proteinekben gondolkodjunk, ha a számos előny mellett is le kell mondanunk a tejtermékekről, ráadásul úgy, hogy a sportról viszont nem szeretnénk?

Miért fontos a fehérje?

A protein nem más, mint az összekapcsolódott aminosavak láncja, az aminosavak pedig szervezetünk elsődleges nitrogénforrásai. A pozitív nitrogén egyensúly elengedhetetlen az izomépítéshez és regenerálódáshoz, de a protein emellett még számos egyéb funkciót is ellát a szervezetben. A fehérjék elengedhetetlen makrotápanyagok, akár csak a szénhidrát és a zsír. A testben számos funkciót töltenek be a körmök, a bőr és a haj egészségének megőrzésétől kezdve az emésztési folyamatokon át az izomépítésig, edzésig.

A fehérje funkciói:

- egyensúlyban tartja a vér pH értékét,
- óvja az izomszövetet: energiaforrás, ha nincs elérhető szénhidrát a szervezetben (pl. fogyókúra),
- részt vesz a hormonképzésben és a hormonszint fenntartásában,
- szükséges bizonyos kémiai reakciókhoz,
- hozzájárul a szervezet immunrendszerének megfelelő működéséhez,
- támogatja a szervezet folyadékegyensúlyának fenntartását.

Állati proteinek sportosan

A proteinek két nagy csoportja, forrása az állati és a növényi fehérjék. Az állati fehérjék szerkezete jobban hasonlít az emberi szervezet fehérjéire, így ezek a proteinek könnyebben felszívódnak, hasznosulnak.

- **Hidrolizátum:** a legmagasabb minőségű, ám ennek megfelelően költséges fehérjék, melyek peptidjei gyorsan és magas határfokkal szívódnak fel. A savófehérjék esetenként előforduló puffasztó hatása itt nem tapasztalható. Főként edzés előtt és után javasolt fogyasztani őket.
- **Tejsavófehérje-izolátum:** nemcsak hatékonyan, de gyorsan hasznosulnak az emberi szervezetben. Tökéletesek szénhidrátzegény étrendek részeként reggel, edzés előtt és után.
- **Tejsavó-koncentrátum:** az izomépítésben elengedhetetlen BCAA fehérjék bőséges forrása, mely viszonylag gyorsan fel is szívódik. Nemcsak edzés előtt és után, de az étkezések fehérjével dúsítására is használható.
- **Tojás-albumin:** nemcsak por, de konzerv formájában, tisztított tojásfehérjeként főzésre készen is kapható. Jó minőségű, ám lassabb felszívódású a savónál. A fehérjeporokat megelőző időszakban ez volt a komoly testépítők elsődleges étrend-kie-



gészítője - mára pedig a laktózérzékenyek kedvelt proteinforrása.

- **Kazein:** a tejből kinyert kazein lassan bomlik le, így akár öt-hét órán keresztül is fehérjepótlással látja el a szervezetet. Intenzív edzés mellett érdemes lefekvés előtt fogyasztani, vagy akkor, ha hosszabb idő telik el két étkezés között. A benne található glutamin felgyorsítja a regenerálódást.
- **Marhaizolátum:** az állati fehérjék között viszonylag gyengén és lassan hasznosul a marhahúsból kivont izolátum, ám ez is jobb minőségű a növényi proteinekénél. Aki tojásra és a tejre is érzékeny, annak érdemes általános használatra is vásárolni belőle.

Mozgás növényi fehérjékkel

A növényi fehérjék távolabb állnak az emberi test szükségleteitől, ezért annak, aki nem allergiás a tojásra, vagy érzékeny a laktózra, tejfehérjére valamint nem vegetáriánus, vegán, érdemesebb állati fehérjéket

	TEJFEHÉRJE-ALLERGIA	LAKTÓZÉRZÉKENYSÉG
Előfordulás (Magyarország, teljes populáció)	2% az örökletes tényezők fontos szerepet játszanak	20-30%
Jellemző életkor	Csecsemőkor (a gyermekek jelentős része 5-10 éves korára kinövi a tejfehérjével szembeni túlérzékenységet)	Bármely életkorban kialakulhat (életkor előrehaladtával nő az előfordulási arány, mert csökken a laktáz enzim aktiválása)
Háttére	A tejben található fehérjéket (bétalaktoglobulin, kazein és alfalaktalbumin) idegenként érzékeli az immunrendszer	Elégtelen vagy hiányos laktózbontó enzim (laktáz) termelés
Diagnózis	» Bórteszt » Vérvizsgálat	» Kilégzései teszt » Genetikai vizsgálat
Terápia	Tejfehérjék elhagyása az étrendből	Tejcukor (laktóz) elhagyása vagy csökkentése az étrendben Laktáz enzim pótlása kapszula, por vagy cseppek formájában

választania. Ha mégis a növényi fehérjék mellett döntünk, akkor a következők közül lehet válogatni:

- **Szójaprotein:** a szója fehérjéi a legkönnyebben felszívódó és hasznosuló növényi proteinek, melyek izomregenerálódást segítő glutaminnal és értágító, az izmok táplálását megkönnyítő argininnel járulnak hozzá az eredményeidhez. A bennük található növényi hormonok azonban különösen a nők számára problémássá tehetik a szójatermékek fogyasztását, így ezeket érdemes napi maximum egy adagra limitálni.
- **Rizsprotein:** az egyik legnépszerűbb vegán fehérjepor. Ez azonban szénhidrátokban aránylag dús, noha mellé rostokat is tartalmaz. Nem teljes értékű fehérje, azaz egyes aminosavak hiányoznak belőle, B-vitamin-tartalma és könnyű emészthetősége azonban mellette szól.
- **Kenderfehérje:** a magvakból kivont fehérje, akárcsak a rizs, viszonylag gyengén hasznosul, ám jótékony zsírsavakat tartalmaz. Főként vegán opcióként érdemes számításba venni.

A további lehetőségek között szerepelnek a csicseriborsó- és borsófehérjék, melyek a többi növényi fehérjéhez hasonlóan viselkednek, és elsősorban

elvi okok vagy allergia miatt ajánlott fogyasztani őket.

A tejcukor érzékenység nem tejfehérje allergia!

Az utóbbi a tehéntejben lévő fehérjére adott kóros immunválasz következménye. A közös bennük, hogy mindkettő tüneteit a tej- illetve tejtermék, vagy ezek valamelyikét tartalmazó étel fogyasztása váltja ki. Ezekért azonban a tej két különböző összetevője tehető felelőssé. A tejfehérje allergiánál ez a kiváltó tényező a tej fehérje komponense, míg a laktóz érzékenységnél a tejcukor. A tejfehérje allergia a csecsemő- és kisgyermekkorban allergiás betegségek egyik leggyakoribb oka, melyet az esetek 90%-ban a gyermek 3 éves korára megszűnik. A veleszületett laktáz hiány és az elsődleges laktáz elégtelenség nem nöhető ki, de a megfelelő diéta betartásával, egészséges és teljes életet lehet élni. A tehéntejfehérje mentes diéta szigorúbb a tejcukor-érzékeny étrendnél. Fontos tudni róla, hogy a gluténérzékeny bélbetegség, azaz a cöliákia különösen a még kezeletlen aktív időszakban igen gyakran jár együtt laktóztoleranciával.

P.T.

Mizo
COFFEE
SELECTION

— VIDD MAGADDAL —
**A KÁVÉZÁS
ÉLMÉNYÉT!**

Ahogy szereted



Laktóz-
mentes



WWW.MIZO.HU/COFFEESELECTION

Mi kerüljön

az uzsonnásdobozba?



8 TIPP, HOGY HOGYAN PÁROSÍTHATJUK EGYMÁSSAL A MENTES ÉLELMISZEREKET

1. Glutén- és laktózmentes müzli: Ha jobban megnézzük a mentes-polcokat, többféle gabonakészítménnyel is találkozhatunk. Ezeknek az alapját olyan gluténmentes növények adják, mint a hajdina, kukorica, és többféle ízesítéssel és összetevőkkel kaphatók. Egy-egy ilyen szelet simán bedobható az uzsonnásdobozba, és a gyerek örömmel ki is veszi belőle.

2. Vegán szendvics glutén-mentes kenyérrrel: Például az ALDI Enjoy Free! vekniye kenyér-állagú és még finom is, így annak, akinek le kell mondania a hagyományos kenyerekről, nem kell lemondania a finom ízekről. Akik laktózérzékenyek vagy a vegán életmódot követik, nagyszerű növényi szendvicskrémek és különböző humuszok közül is válogathatnak az hozzá.

3. Sajtok laktóz nélkül: Ma már szinte minden tejterméknek van laktózmentes változata. Nagy kedvencé válhat a 16 hetes érlelésű Holland Gouda és az Alpési Seetaler sajt. Ezenkívül túró, tejszínt, joghurtokat, tejfölt, és vaját is beszerezhe-

tünk, de készíthetünk mi magunk is alsajtot, például cukkiniből!

4. Tonhalkrémes, chiamagos rombuszszendvics:

- 1 db tonhalkonzerv
- 2 evőkanál humusz
- 1 evőkanál zsíros tejföl
- 1 db közepes fej lilahagyma
- 1/2 citrom leve

Mindent dobjunk egy aprítóba, és pár perc alatt mixeljük krémesre. Amint kész, már mehet is a szendvicsbe. Érdemes teljes kiőrlésű vagy chiamagos pékárut választani, hiszen a lassan felszívódó szénhidrátok sokkal több energiát biztosítanak a naphoz. Nagyon jól illik a tonhalkrémez a fekete olajbogyó és az uborka is! A maradék fél citromból pedig készítsünk limonádét egy kis üvegbe.

5. Szívecskeszendvics: Csupán egy szív formájú sütszagatóra van szükségünk, és 2 vékony, de megfelelő méretű gluténmentes kenyérszeletre. Készítsük el a szendvicset ugyanúgy, ahogy szoktuk, majd a végén a szagatóval szúrjuk ki a közepét. Tegyük mellé egy dobozkába szív alakúra formázott uborkaszeleteket is. Ne feledkez-

A glutén-, és a laktózérzékenység nemcsak felnőtteket, de egyre több gyermeket is érint, alapos fejtörést okozva ezzel a szülőknek például, hogy mit csomagoljanak a gyerekeknek tizóráira, uzsonnára. Jöjjön néhány tipp a könnyítés jegyében!



zünk meg az innivalóról sem, illetve tehetünk még mellé laktózmentes tejszeletet.

6. Gluténmentes krumpis pogácsa: Gluténmentes, tejmentes, IR-barát, így bátran bekészíthetünk belőle néhány darabot az iskolába. 500 gramm tisztított, hámozott burgonyát hideg sós vízben feltesszük főni. Amint megpuhult, leszűrjük, még melegen krumplinyomóval összetörjük. Belekeverjük a 100 gramm olvasztott laktózmentes margarint, beleszórunk 150 g barna rizslisztet és 100 g köleslisztet. Alaposan összegyúrjuk, majd hozzágyúrunk 1 db felvert tojást és 10 gramm útifűmaghéjat. Fóliába csomagolva legalább 2 órán keresztül hűtőszekrényben pihentetjük. 170 °C-ra előmelegítjük a sütőt, addig kiszaggatjuk a pogácsákat. A tetejüket megkenjük felvert tojással, majd sütőbe tolva 25 perc alatt készre sütjük őket.

7. Sajtos-sós croissant (glutén-, tej-, tojás-, cukor-, szójamentes): A száraz alapanyagokat (20 dkg barna rizsliszt, 10 dkg tápiókakeményítő, 5 dkg hajdinaliszt, 10 dkg kölesliszt, 2 dkg útifűmaghéj, 2 dkg útifűmaghéj-örlemény, 1 csomag sütőpor, 12 g só) egy tálban alaposan elkeverjük, majd hozzáadjuk a vizet és a citromlevet. Jól összedolgozzuk, és 5-10 perccel pihentetjük. Köleslisztes lappon kör alakúra nyújtjuk, vékonyan olvasztott laktózmentes margarinnal lekenjük, majd megszórjuk a növényi sajttal (kb. 20 dkg kell hozzá), és 8 részre vágjuk. A körök szélésebb részénél megfogva feltekerjük, kiflit formázunk belőle, majd sütőpapiros tepsire tesszük. Olajjal vékonyan lekenjük, majd megszórjuk reszelt sajttal és pár szem dekorsóval. 180 C-fokos sütőben 35 perc alatt megsütjük.

P.T.



Fotó: 123rf.com illusztráció

Püspökkenyér másképp

Karácsonyi finomság – akár a hétköznapokra is, gluténmentes, tejmentes, cukormentes változatban.

- 3 db tojás
- 10 dkg rizsliszt
- 10 dkg mandulaliszt
- 10 dkg eritrit vagy sztívia
- 1 dl rizstej
- 18 dkg aszalt gyümölcs
- 1 ek. sütőpor
- 1 citrom reszelt héja
- kevés rumaroma

HOZZÁVALÓK

Elkészítés 5 lépésben:

1. A tojásokat kettéválasztjuk, majd a fehérjét szép fényesre felverjük.
2. A tojások sárgáját fehéredésig habosítjuk a cukorhelyettesítővel egy nagyobb tálban, hozzáadjuk a rizstejet, a kétféle lisztet, a sütőport, majd határozott mozdulatokkal csomómentesre keverjük a tésztát.
3. Ízesítjük a citromhéjjal és kevés rummal, majd óvatosan hozzáadjuk a felvert tojásfehérjét.
4. Végezetül beleszórjuk az apróra vágott aszalt gyümölcsöket, majd egy őzgerinc- vagy kuglófformába töltjük a masszát.
5. 190 C-fokra előmelegített sütőben 40-45 perc alatt aranybarnára sütjük.

Muri Enikő:

Kedvenc alapanyagom a gomba

Az X-Faktor második évadának legjobb női hangja, a Budapesti Operettszínház egykori tagja, 2017 óta a Sugarloaf énekese, aki épp készül Kerényi Miklós Gábor rendezésében Gyilkos ballada című rock musical premierjére is. Muri Enikő énekel, ahol csak tud – mindeközben azért az egészségére is megpróbál odafigyelni, leginkább a táplálkozáson keresztül.

- **Az állandó koncertezés, turnézás a Sugarloaffal gondolom fizikailag is megterhelő feladat. Hogyan tartod formában magad?**

Bár sokszor bókolnak, hogy milyen fiatalos vagyok, mostanában nem sikerül időt szakítani a sportolásra. Pedig a koncerteken tényleg szoktam érezni, hogy másfél óra után olyan fáradt vagyok, mintha egy félemeletes házat felhúztam volna. Gyerekként rengeteg sportot kipróbáltam, aztán jött az érettségi, a továbbtanulás, és nem jutott rá időm. De, ha lemegy a Gyilkos ballada premierje december közepén az Átriumban, mindenképp időt szakítok majd rá.

- **Az étkezésekre hogyan tudsz odafigyelni így?**

Nagyon nehezen, és nem is állítom, hogy mindig sikerül. Persze, minden döntés kérdése, de rohanok ide, rohanok oda, ezt csinálom, azt intézem... Nyilván ilyenkor elmegyek egy-két olyan gyorsétterem mellett, amikre ha ránézek, összefut a nyál a számban. De oda kell rá figyelni, hogy nem tehetem velük tönkre az egészségem. Ritkán győz az éhség, de tudatosan igyekszem időt szakítani arra, hogy főtt ételt egyek. Inkább felkelek hamarabb, megfőzöm magamnak vagy előre gondolkodok és úgy vásárolok. Sok zöldséget eszek például, hogy fitt, egészséges maradjak.



Fotó: Vas András

- **Ha jól tudom, édesapád vegetáriánus. Hatással volt-e rád az ő döntése?**

Igen. Az egyik kedvenc alapanyagom például a gomba, azt sok mindenben fel is tudom használni, de szeretem a nyers és a párolt zöldséget is, vagy a rizst, ami nem terheli a gyomrom, és még jól is lakok tőle. Ha húsról van szó, akkor csak is a csirke, de vannak olyan időszakok, amikor abszolút nem vágyok a vöröshúrra. Ragyogóan ki lehet váltani például tonhallal. Édesanyámtól szoktam olyan recepteket elkérni, amikről tudom, hogy gyorsan elkészülnek és még egészségesek is. A krumplit egyre jobban mellőzöm, a tészta is ritkán szokott beesni.

- **Nemrég volt egy sajnálatos műteted. Mekkora hatással volt ez az étrendedre?**

Hosszú távon nem volt rá hatással. A beavatkozás után hat hétig fűszeres ételeket nem ettem, de aztán szépen lassan visszaállt minden. Nem mondanám, hogy változtattam az étrendemen, de közvetlenül utána diétáztam.

- **Gondolom, olyan nagy diéta Karácsonkor sem feltétlenül lesz...**

A nagymama mákos bejglijére nehezen mondok nemet, ilyenkor nem is foglalkozom ezzel, Karácsonkor ez megengedett. Megkóstolok minden süteményt, maximum nem esek túlzásba, csak az egészséges mértékig.

Pál Tamás

A vegán életmód

5 előnye és hátránya

EZEKET MÉRLEGELD, MIELŐTT
KIPROBÁLOD A VEGÁN ÉTRENDDET!

ELŐNYÖK

1. Átformálódó ízlés: Sokkal kifinomultabbá válnak az ízlelőbimbók, hiszen az ízérzet javul, így az ételek természetes íze sokkal több örömet szerez. Sőt, kifejezetten zavaróvá válik, ha valami például túl édes.

2. Fogys: Sokan meglepődnek, hogy mennyire könnyen beindul a fogyás, miután áttértek a vegán étrendre. Ez részben azért van, mert számos növényi fehérjeforrás kevesebb kalóriát tartalmaz, mint a húsfélék. A másik oka, hogy vegánként nem könnyű bárhol enni-választani.

3. Többletenergia válsz: Szinte azonnal, egy-két héten belül észrevehető az energiaszint megnövekedése. Tudományos magyarázat nincs, de valószínűleg ennek az az oka, hogy az új életmóddal elkerüljük a cukros ételeket és a feldolgozott élelmiszereket is, amelyek a vércukorszint ingadozását okozzák.

4. Tisztább bőr: Számos vegán számolt be arról, hogy az újfajta táplálkozás a bőrére is csodás hatást gyakorolt. Általában a legszembetűnőbb fizikai változás, hogy a korábbi bőrproblémák megszűnnek, tisztává, egészségessé válik a bőrünk.

5. A mikrobiomok átalakulása: A bélben lévő baktériumok nagy hatással lehetnek az egészségünkre. A rostban gazdag étkezés jótékony baktériumokkal teli mikrobiomokhoz vezethet, és ezek a változások már néhány napon belül bekövetkezhetnek.

NEHÉZSÉGEK

1. Újra meg kell tanulni főzni: Érdemes beszerezni néhány tematikus szakácskönyvet, felkutatni olyan blogokat, amelyek megkönnyítik az étrend tervezését, és pontos recepteket kínálnak. Fontos, hogy legyen a tarsolyunkban 5-6 olyan étel, amelyet gyorsan, egyszerűen elkészíthetünk, és ame-

A növényi alapú étrendnek nem véletlenül nő a népszerűsége, előnyei miatt sok betegnek ajánlják, de etikai és állatvédelmi okokból is rengetegen választják. De mielőtt bárki azonnal lemondana a grillezett sajtokról és a kedvenc húsos receptekről, tudatosítani kell magunkban a vegán étrend korlátozó jellegét is. Mert bizony nehéz követni a megvonásokat azoknak, akik korábban rendszeresen fogyasztottak állati eredetű élelmiszert, ergo: nem lesz könnyű megszokni az étrendváltást. Ha biztosan ezt akarjuk, ismerjük meg az előnyeiket, és készüljünk fel a nehézségeire!



lyekhez mindig vannak megfelelő hozzávalók a kamrában.

2. Folyamatos éhség: Minden új diéta bevezetése lemondásokkal jár, ezért sokszor akkor is éhesnek érezhetjük magunkat, amikor tele van a hasunk. Ez a vágyakozás miatt van, de körülbelül egy hónap alatt helyre fog állni minden.

3. Vitaminpótlás: A vegán életmód egészséges, de van néhány vitamin és ásványi anyag, amelyet érdemes pluszban bevinni a szervezetbe. Ilyen például a B12-vitamin, de az omega-3-zsír is hiányos lehet, bár megtalálható a lenmagban és a dióban is. Beszéljünk az orvosunkkal, aki segíthet eldönteni, hogy van-e szükségünk még extrán vasra, cinkre és kalciumra.

4. Kétkedő környezet: A barátok, a család, a körülöttünk élő emberek először azt fogják hinni, hogy megőrültünk. Arról is biztosan sokan próbálnak majd győzködni, hogy szörnyű ízű ételeket kell majd ennünk. Egyesek szerint maga a növényi táplálkozás is hiánybetegségekhez vezethet. Hamar elhalunk ezek a hangok, csak hívjuk meg őket egy finom vegán vacsorára. Még a receptet is elkérjük majd.

5. Gázok és puffadás: Igaz, hosszú távon jót tesz az emésztésnek a rostban gazdag étel, az új életmód első napjaiban számíthatunk olyan tünetekre, mint a fokozott gáztermelés és puffadás, hiszen a testünknek még hozzá kell szoknia a megnövekedett rostfogyasztáshoz.

P.T.

Fotó: 123rf.com illusztráció



Vegán rakott burgonya

Hihetetlenül krémes, igazán jól csúszik, nincs benne valódi kolbász, mégis kolbászíze van ennek a mennyei finom rakott krumplinak. A tej és a tojás is kimaradt belőle, viszont került bele bulgur.

- 1 kg burgonya
- 20 dkg bulgur
- 30 dkg füstölt gabonakolbász
- 3 db újhagyma
- 2 dl rizstejszín
- 1 csokor petrezselyem
- 2 ek. vegamix
- só, fekete só, bors, majoranna

A tetejére:

- 1 doboz szójatejföl
- 1 ek. rizsliszt
- 2 ek. inaktív élesztőpely
- friss citromlé
- szezám, só, bors

HOZZÁVALÓK

Elkészítése:

Készítsük el a bulgurt: kétszeres mennyiségű sós és vegamixes vízben 10 percig főzzük fedő alatt, majd zárjuk el a lángot. Hagyjuk állni, hogy magába szívassa a vizet. A burgonyát pucoljuk meg és karikázzuk fel, majd tegyük fel sós vízben főni. A rakott krumpli tetejére kerülő szójatejfült keverjük ki a rizsliszttel, élesztőpellyel – kevés vízzel hígíthatunk rajta. Sózzuk, borsozzuk, végül adjunk hozzá friss citromlevet is. Az összeállítása:

1. Egy közepes tepsi aljára nyomkodjuk le lazán a bulgurt.
2. A bulgurra jöhet a gabonakolbász, az apróra vágott petrezselyem és a karikára vágott újhagyma.
3. Locsoljuk meg az egészet 2 dl rizstejszínnel, majd szórjuk meg majorannával és 2-3 csipet fekete sóval ezt a réteget.
4. A burgonyát szeleteljük fel, majd a szeleteket halmozzuk a kolbászos réteg fölé.
5. Kenjük meg a rakott krumpli tetejét az előzőleg ízesített és kikevert szójatejfüllel.
6. A rakott krumpli tetejét megszórhatjuk szezámaggal is.



A természet ihlette svéd szépség

Van egy szó, amelyet minden svéd ismer: lagom. Ez a szó összetett jelentést hordoz, és egy egész életstílust foglal magában. Nem túl sok. Nem túl kevés. Pont Jó. A lagom a természetes egyensúly érzésének svéd kifejezése.

A svédek természethez fűződő kötődése nagyon erős, ez még a városi környezetben élők számára is meghatározó. A természet átélése egy nagyon fontos eleme a skandináv életérzésnek. Ennek jegyében a Barnängen termékei tiszta, természetes összetevőket tartalmaznak.

100% VEGÁN
0% szilikon*

TERM
ETES
MIN.
90%
ÖSSZETEVŐK

*A tusfürdők általában nem tartalmaznak szilikont.

Bőröd hamar kiszárad és extra ápolást igényel?

Kényeztesd tested az új Oil Intense termékcsaláddal, és élvezd a tartós, intenzív ápolást. A nemes virágokkal borított svéd mezőkről származó tiszta vadrózsa-olaj, és a kifejlesztett, tápláló Cold Cream formula egész napos gyengéd ápolást nyújt. 100 % vegán alkotóelemek táplálják és feltöltik a testet borító szöveteket, miközben hosszan tartó, könnyed érzést biztosítanak. A termékcsalád mind három tagja szilikonmentes. A krémtüsfürdő, a testápoló valamint az intenzív testbalzsam, természetes összetevőinek köszönhetően nyugtatja, hidratálja és puhítja a száraz bőrt.



Kipróbálnál egy szuper antioxidánst?

Svédország északi erdei tele vannak édes fekete áfonyával, amely igazi szuperfood. Az új Berry Boost tusfürdő és habfürdő fekete áfonya kivonatot, valamint egyedi fejlesztésű Barnängen hidratáló szérumot tartalmaz. Kizárólag vegán összetevőkből áll, ezáltal természetes gyümölcsös illata egész nap frissít és ellazít. Gyengéden tisztítja a bőrt és egy könnyed védőréteget hagy maga után, hiszen szilikonmentes, így garantált a selymes puhaság.

SOS VÁRD

**illatsemleges
újdonság**



Termékeinket megtalálod a dm, Rossmann, Müller, Interspar és Tesco üzleteiben!

Nem baj, ha nassol

a kölyök, de...

... NEM MINDEGY, HOGY MIT!
ÍME, 10 EGÉSZSÉGES NASIÖTLET!

A 2–6 éves gyerekek számára a WHO által ajánlott nap cukormennyiség 25 gramm, ami körülbelül 6 teáskanálnyinak felel meg. A 7–8 éves korosztálynak ennél kicsit többet, 28–32 grammot javasolnak a szakemberek, ami 7-8 teáskanálnyit jelent. Fontos tudni, hogy a tejtermékek, a gyümölcsök és a zöldségek természetes cukortartalma is beleszámít ebbe a mennyiségbe.

1. Zöldség- és gyümölcschipsek: A ropogtatnivaló lehet egészséges is. A ropogós alma-, sárgarépa-, zeller- vagy banánchipset, a lila céklachipset még a legválogatósabb gyerek is megeszi. Az elkészítése nagyon egyszerű – viszont kell egy aszalógép kell hozzá. Hámozzuk meg az aszalásra kiszemelt gyümölcsöket, zöldségeket, majd szeleteljük le 1-2 mm vékonyra. Az aszalógép tálcáján 1 éjszaka alatt kiszáradhatnak. A chips melegen még hajlik, de ha kihült, isteni ropogós lesz.

2. Aszalt gyümölcsök: Bár az aszalt gyümölcsök a bennük lévő cukrokat koncentráltan tartalmazzák, a csokinál, sós chipsnél mégis sokkal jobb alternatívát jelentenek. Számos jótékony hatásuk van, ráadásul néhány szem is elegendő belőlük az édesség iránti vágy csillapításához.

3. Gyümölcskockák: Érdekes a friss gyümölcsöket az apró kezekhez passzoló kockákra vágni és kis tálkában kínálni nekik akár mesehallgatás, rajzolás vagy játék közben. Amelyik gyümölcs alkalmas rá, kedves formákkal különböző figurákat is kiszúrhatunk belőle.

4. Sült édesburgonya-kockák: Az édeskrumpli íze a legjobban akkor érvényesül, ha sütőben sütjük meg. Egyszerűen csak vágjuk kockára, tegyük a sütőbe, és már kész is. Ha a kockaforma nem elég izgalmas, itt is használhatunk kiszúrókat.

5. Biogumicukor: Gyümölcsös, édes, fanyar, macis, dinós, törpés vagy szívecskés – a gumicukornak egyszerűen nem tudnak ellenállni a gyerekek. Nem is kell megfosztanunk őket a finom gumiédességtől, csak válasszunk egészséges, bioösszetevőkből készült változatokat, vagy keressünk egyszerű házi recepteket, kedves szilikonformákat, s így teljesen biztosak lehetünk benne, hogy természetes, ízfokozók és színezékektől mentes gumicukorkákat rágcsálhatnak a gyermekeink.

6. Gyümölcsnyalóka: Az egészségtudatos anyukák messziről elkerülik a nyalókáspolcokat a boltban,

Ha csak az egyszerű hétköznapiakat nézzük, sincs olyan kisgyerek, aki ne szeretné az édes ízeket, hiszen az anyyira finom, vagy a rágcsálnivalókat, hiszen az meg olyan érdekes és mókás, ahogy a fogak között ropog. A Mikulás- és karácsonyi szezonban még fontosabb, hogy minél több egészséges, illetve minél kevesebb finomított cukorral készült finomság kerüljön a gyerekek elé.





mert a gyerekeket szinte vonzza a színes golyókkal csábító pálcikás édesség. A sok szintetikus összetevő és aroma azonban nem tesz jót az egészségnek. Keressünk olyan gyártót, amely organikus összetevőkből, valódi gyümölcsök hozzáadásával készíti a nyalókákat.

7. Olajos magvak: A legtöbb olajos mag a szuperélelmiszerek között is szerepel, ezért érdemes 2 éves kor felett rendszeresen adni a gyerekeknek belőlük. Az első alkalom előtt mindenképp teszteljük, hogy a kicsi nem allergiás-e rájuk. Akár a kisasztalon, szem előtt is hagyhatjuk a magokból álló rágcsát, hogy a gyerekek az étkezések végén vagy nap közben is ropogtathassanak belőle.

8. Reszelt alma mazsolával: Ha édes almát választunk, akkor tényleg igazi cukrászdesszertnek tűnik. Ha teszünk bele egy kis darált diót vagy diódarabkákat, sűrűbb is lesz, és még több értékes tápanyagot tartalmaz.

9. Krémtúró gyümölcsökkel: Ha nincs időnk friss gyümölcsöt darabolni, akkor tegyünk bele gyorsfagyasztottat. Sovány túrót válasszunk, az eleve krémesebb, ráadásul kevesebb benne a kalória is. Feldobhatjuk egy kis zabpehellyel vagy villával szétpasszírozott banánnal, így sűrű, ízletes desszertkrém készül belőle.

**10. Répagolyók sajtokockák-
kal:** Persze vághatunk magunknak is répahasábokat, de a gyerkőcök biztosan jobban szeretik a számos szupermarketben beszerezhető nyers répagolyókat. Bármilyen sajtot választhatunk mellé, de ha a kalória is számít, akkor soványat érdemes.

P.T.

Fotó: 123rf.com illusztráció



Azonnal puha mindenmentes mézeskalács

- 200 g zabpehelyliszt
- 40 g finomliszt (ha gluténmentesen szeretnénk, akkor helyettesítsük rizsliszttel)
- 60 g vaj vagy kókuszszír
- 40 g eritrit (vagy méz, aki ezt mégsem akarja kihagyni)
- 6 tk. mézeskalácsfűszerkeverék
- 2 tojás + 1 a kenéshez
- 2 ek. hideg víz
- fél kk. szódabikarbóna
- 2 kk. citromlé

Nádcukros (vegán) íróka

- 50 ml víz
- 100 g finomítatlan nádcukor
- 80 g kókusztejpör

HOZZÁVALÓK

Elkészítése:

A liszteket összekeverjük a fűszerkeverékkel, az eritrittel és a szódabikarbónával, majd elmorzsoljuk benne a vaját. Hozzáadjuk a 2 egész tojást, a citromlevet és a vizet is, és elkezdjük összegyúrni. Ha száraz lenne, akkor adjunk még hozzá kevés vizet. Lisztezett deszkán 1 cm vastagra nyújtjuk, lekenjük egy felvert tojással, kiszaggatjuk. Díszíthetjük magvakkal, aszalt gyümölcsökkel. 180 C-fokon elég 10 percig sütni.

Nádcukros íróka:

A vízzel és a cukorral szirupot főzünk, és habverő segítségével belekavarjuk a kókusztejpört. Hagyjuk kicsit hűlni (ha teljesen kihűl, megkeményedik, így ezt ne várjuk meg, még melegen használjuk), tegyük zacskóba, amelynek vágjuk ki picikét az egyik sarkát, és kezdjük el a díszítést. Ha kezd keményedni, alacsony hőmérsékleten, tűzhelyen még fel tudjuk melegíteni. Néhány perc múlva elkezd megszilárdulni a díszítés a mézeskalácson, ezért ha még szeretnénk magokkal, aszálványokkal díszíteni, azt mihamarabb tegyük meg.

Mentes tészták:

száz nyelven beszélnek

MIT KELL TUDNI AZ ÖRDÖGNYELVRŐL,
HOGYAN BANJUNK A MENTES TÉSZTÁKKAL?

A szénhidrát az utóbbi időben szitokszóvá vált; összekötöttük az elhízással és minden olyan étellel, amit ha megesszünk, azonnal kövérek leszünk tőle. A nagy szénhidrátpánik-hullámot szívesen lovagolják meg a szénhidrátcsökkentett és -mentes tésztacsodák, éppen azt ígérve, amire mindannyian vágyunk: enni, enni és közben nem hizni, sőt, fogyni. Cikkünkben erről is szót ejtünk, de legfőképpen arról írunk, hogy miként készíthetők el helyesen a mentes tészták.

Erről szól az ördögnyelv

A varázslatos alapanyag, melyre sok szénhidrátmentes ígélet támaszkodik, nem más, mint a konjakliszt, glükomannán vagy ördögnyelv. A boszorkányos elnevezésű ördögnyelvgyökér Kínából származik, bár főleg Japánban használják. Ennek a gumójából készül a konjakliszt (sok fogyókúrás terméknek épp ez az alapanyaga), -zselé, illetve vegán zselatinokat is előállítanak belőle.

Tészta konjakrostokból

A konjaklisztről téves ezt állítani, hogy szénhidrátmentes, hiszen fő összetevője a glükomannán, ami valójában szénhidrát, viszont számunka nem emészthető, vízdékony rost- ezért szokás a rostok közé sorolni. A glükomannán is magához szívja a vizet, ezért jó zselésítő, szilárdító, s miután megtettük, teltségérzetet okoz, víz hatására megdagad, ezért csökkenti az étvágyat. Azonban a rost is csak mértékkel jó: ha túlzásba visszük a fogyasztását, puffadást, gyomorgörccsöt, hasmenést okozhat, illetve ahogy a cukor és a koleszterin egy részét nem engedi át a vérá-

ramba, úgy a gyógyszerek, vitaminok felszívódását is gátohatja.

How to: 10 főzési tipp

A szénhidrát csökkentett, gluténmentes tészták elkészítésének fő szabályai:

1. Engedjük bő lére! Egy 500 g-os csomag kifőzéséhez legalább 4 liter vizet forraljunk, mert összezsúfolódva könnyebben összeragadnak a tésztadarabok.

2. Ne spóroljunk a sóval! A legtöbb kukorica- vagy rizslesztből készült tészta íze elég lapos, amin segíthetünk, ha 500 g tészta kifőzéséhez 1-1½ evőkanál sóval számolunk.

3. Adjunk rá „kakaót”! Szigorú szabály: csakis akkor tegyük bele a tésztát a vízbe, amikor az már lobogva forr, és a só is belekerült.

4. Ne öntsünk olajat a vízbe! Tévhit, hogy az olajtól nem tapad össze a tészta – ellenben ha le-szűrjük, rátapad, és a mártás egyszerűen lecsúszik a tésztáról.





5. Keverés-kavarás! A gluténmentes tészta a magas keményítőtartalma miatt hajlamos összetapadni, ezért legalább percenként meg kell keverni.

6. Kontrollált főzési idő! A tényleges főzési idő nem mindig felel meg a csomagoláson jelöltnek, ezért a 8. perc környékén érdemes elkezdni az ellenőrzést: kivenni egy-egy darabot, és kettévágni.

7. Ne főzzük túl! Ha teljesen egységes a tésztánk színe a főzővízben, és kóstolva sem nyers, készen vagyunk. Szűrjük le mihamarabb, ugyanis hűlés közben még főni fog kicsit.

8. Szűrni, de nem öblíteni! Ha leszűrjük, azonnal keverjük a mártásba – hacsak nem hideg tészta-saláta készítése a cél. Semmiképp ne öblítsük le a tésztát, mert azzal sokat veszítünk a keményítőtartalmából.

9. A főzővíz még jól jöhet! Ez két okból is fontos: egyrészt, mert a gluténmentes tészták több folyadékot vesznek fel, mint a búzalisztesek, ezért könnyen lehetséges, hogy hígítani kell majd a mártást. Másrészt, ahogyan az a víz színén is látszik, a tészta keményítőtartalmának jó része a főzővízben landol – ez pedig kiváló sűrítője lehet a mártásoknak.

10. Annyit főzzünk, amennyit megesszünk! A gluténmentes tészták nem viselik túl jól a melegítést: szárazak, kemények lesznek tőle, így sajnos nem érdemes őket eltenni.

Papp Tímea



Fotó: 123rf.com illusztráció

Házi paleotészta

Útifűmaghéjas szénhidrátmentes tészta, amely recept is azt bizonyítja, hogy nem kell a tésztáról lemondani, csupán a konyhában kell egy kicsit trükközni. Jó hír, hogy akinek nincs darálója, vagy nem tudja finomra őrlni az útifűmaghéjat, darálatlan formában is működik a receptben!

(140 gramm konyhakész tésztához):

- 120 g kókusztejsz
- 1 tojás (65 g kókusztejjel helyettesíthető)
- 3 gramm só
- 25 g darált útifűmaghéj

HOZZÁVALÓK

Elkészítése 5 lépésben:

1. A tejet, a tojást és a sót összeturmixoljuk.
2. A 25 g útifűmaghéjra ráöntjük a tojásos tejet, majd nagyon gyors mozdulattal összekeverjük villával.
3. Azonnal kiöntjük a szilikonos zsírpapírra.
4. Előmelegített sütőben 160 C-fokon 10 percig sütjük.
5. A kisült tésztát lehúzzuk a zsírpapírról, feltekerjük, mint a palacsintát, csíkokra vágjuk és szétszedjük.

Tipp: Pizzalapnak is tökéletes! Ha nem vágjuk fel a kisült tésztát hosszú metéltnek, hanem egyben hagyjuk, a megsült lapokból gyors és finom lasagne süthető. Sőt, derelyét is készíthetünk belőle.

Barát-E vagy ellenség?

Tények és tévhitek az E-számokról!

Ha igazuk lenne a filozófusoknak és azok lennének, amit megeszünk, akkor így hangzana egy beszélgetésünk:

– Jó napot, Mr. Nátrium-glutamát!

– Hogy szolgál a kedves egészsége, Mrs. Szorbinsav?

Hallott valamit a Szalicil-család felől mostanában?

– Legyen szép napja, kedves Nátrium-nitrit!

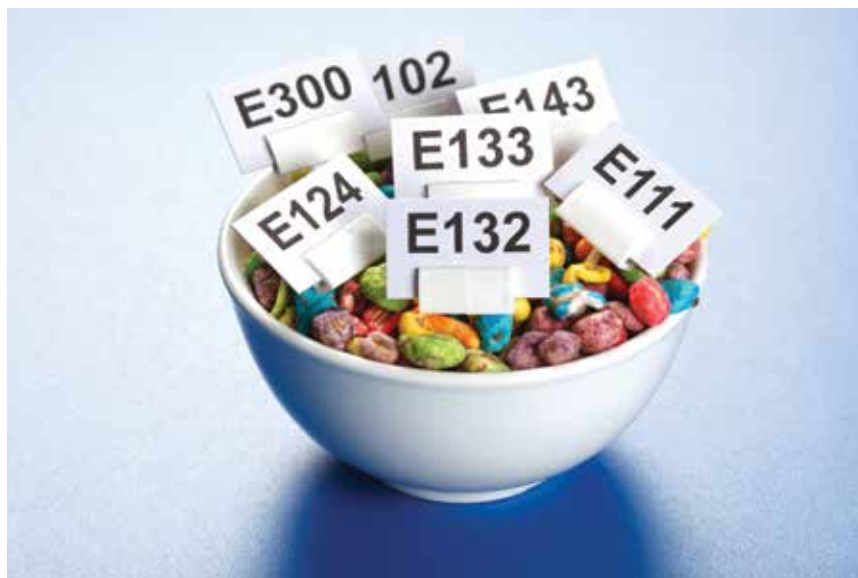
Mos talán nem ennyire rossz a helyzet, de vegyük górcső alá kicsit a rettegett E-ket.

Az a rossz hírem, hogy itt sem fekete-fehér a kép, nem ússzuk meg, hogy ismereteket szerezzünk és tudatos fogyasztókká váljunk. Bármennyire utáltuk a középiskolai kémiát vagy biológiát, sok esetben praktikus lenne emlékeznünk néhány frázisára, törvényszerűségeire. Hiszen ijesztő ugye, hogy E-számok mögé rejtik a gyártók a titkokat? Na de fel vagyunk arra készülve, hogy az E-számok helyett újra kémiai és biokémiai nevezéktannal nézzünk szemben a címkéken?

1962-ig vezethető vissza az E-számok története. A sors iróniája, hogy azért jöttek létre, hogy egyértelművé tegyenek számunkra félreérthetően hosszú és más-más nyelven máshogyan hangzó kémiai vegyületneveket az EU-n belül. Sajnos ez a próbálkozás fordítva sült el, ugyanis az emberi pszichológiával nem számoltak. Ha valamilyen kódot, számsort látunk, rögtön azt gondoljuk, hogy rejtegetnek előlünk valamit, ami nekünk árt. Mert ugye másképpen miért is kódolnák?

Nézzük a dolog egyik oldalát. Tudni kell, hogy aki drasztikusan E-mentesen szeretne étkezni az ne vegyen levegőt, ne nyelje le a nyálát sem, hiszen ezek több összetevőjének is van E-száma. Lásd példának az oxigént, nitrogént vagy az amiláz enzimet a nyálunkban. Egy egyszerű organikus természetéből származó banánban több mint 50 olyan biokémiai összetevő van, aminek van E-száma.

Természetesen én sem mehetek el a tény felett, hogy ezen e-számmal rendelkező anyagok természetes közegekből kiemelve és egyéb, néha „testidegen” más élelmiszerekhez keverve fordulnak elő. Bonyolítja a képet, az adalékanyagok között is meg tudunk kü-



lőnböztetni természeteseket és mesterségeseket. Joggal tehetjük fel a kérdést, hogy biztosan kell-e minden adalékanyag az élelmiszerekben?

Amikor az adalékanyagok használatát bevezette az élelmiszeripar, akkor velünk fogyasztókkal egyetértésben volt az a célja, hogy megfelelő állagú, illatos, kinézetre tetszetős, sokáig eltartható és nem mellesleg jó áron kapható élelmiszereket gyártson. Aztán valahogyan elvesztette mindkét oldal a kontrollt, az egyik oldal számára kényszer lett, hogy a nagyipari termelést megtarthassa, másik oldalban félelmeket indukált. Ettől függetlenül használatuk sok esetben indokolt, vagy mert más módon nem állna össze egy élelmiszer a gyártósoron, vagy mert természetes vitaminok adalékolásáról van szó, esetleg kivédhetőek vele olyan baktériumok termelte toxinok okozta megbetegedések, melyek igen súlyos idegméregként hatnak az emberi testre. Indifferens esetek is vannak, ahol nem lép reakcióba az adott adalék az emberi testtel, tehát változatlanul ürül.

A statisztikák szerint Magyarországon az E-számoktól való félelem még mindig a vezető aggályok egyike, megelőzve a mikrobiológiai szennyezettség, állati betegségekből adódó élelmiszer problémákat vagy az élelmiszerhigiéniá globalis problémáit is. Mindez annak ellenére is így van, hogy az EU felelős hatósága rendszeresen újraértékeli az adalékanyagok kockázati tényezőit, újabb és újabb kutatásokat végez velük és folyamatosan módosítja a szabályozásokat, javítja a használható adalékok listáját. Ami talán mégis okot adhat az aggodalomra, az az úgynevezett szinergia hatás, vagyis

„együttes hatás”, melynek figyelése nagyon komplex feladat és rendkívül nehéz kérdés. Itt azt kellene megfigyelnünk, hogy a különböző feldolgozott, adalékolt élelmiszertermékek együttes fogyasztásával az adalékanyagok egymás hatását hogyan változtatják meg.

Az árnyoldalon említést érdemel néhány kiemelt E-szám, ez esetben 6 db mesterséges színezék, melyek esetében bizonyított tény, hogy az arra hajlamos gyermekeknél hiperaktív tüneteket okozhat. Fel is kell tüntetnie a gyártónak a csomagoláson, amennyiben e színezékek valamelyikét használja.

De nagyon sok kutatás zajlik jelenleg is, amelyik a különböző színezékek és tartósítószeres együttes hatását vizsgálja daganatkeltő hatásuk szempontjából. Magyarországi kutatócsoportok is sok eredményt tudnak felmutatni ezen a területen, állatkísérletekben érdekes tendenciák látszanak körvonalazódni. A konkrét bizonyító erejű vizsgálatok azonban még váratnak magukra.

Két dolog nekünk fogyasztóknak erősen megfontolandó. Egyrészt a saját edukációnk ezen a területen az egészségünk záloga, így nagyon komoly forrásokat fogadjunk csak el referenciaként és ne higgyünk a városi legendáknak és a hisztériakeltő cikkeknek. Másodsorban pedig fogadjuk el ténynek Paracelsus (1493-1541) következő tételét, miszerint „Minden anyag méreg..., de hogy méreg vagy gyógyszer, azt a dózis, ami meghatározza.”

Dr. Némedi Erzsébet
Expedit Nodum Kft. ügyvezető, tulajdonos

Mentes hús

és húsmentes



MÁRA FŐNÉVVÉ VÁLT A SZÓKINCŚUNK-
BEN A KIFEJEZÉS: MINDENMENTES

Pontosan mi mindentől mentes a mindenmentes?

A mindenmentes az élelmiszereink, étkezésünk kapcsán azt jelenti, hogy étünk minden olyan alap- és adalékanyagtól mentes, amely érzékenységet, összeférhetlenséget, allergiát okozhat, és a termék gyártása során eredendően az összetevők között szerepel. Illetve jó pontnak számít még, ha nincs bennük szója, cukor, tartósítószer, adalékanyag, színezékanyag sem. A „mentesítéskor” az allergén összetevőket nem allergén összetevőkkel helyettesítik, és az élelmiszer kizárólag azokat az alapanyagokat tartalmazza, amelyekre az adott termékben szükség van, és amitől elvárható, hogy benne legyen.

Mi az elvárható minimum?

Ellenőrzött hús és húskészítmények esetén a jó minőségű, megfelelő arányú, legoptimálisabb esetben szabadon tartott, legeltetett, kapirgáló állatok húsa, bőre, zsiradéka, inai, porcai. Ezekre az egészséges táplálkozás mai ismeretei szerint bizony szükség van. Csakúgy, mint a bennük található vitaminokra, ásványi anyagokra, kollagénnre, elasztinra.

Mit jelent ez a húskészítmények esetében? Ma az élelmiszereknél az is fontos, hogy az összetevők között ne szerepeljenek felesleges adalékok. Sokan kerülik a tejterméket és a hozzáadott cukrot, de már az édesítőszereket is, és akadnak, akik minden allergént szeretnének kizárni az étkezésükből. És bár olyan, hogy mindenmentes, szakmailag nem létezik, mégis elfoglalta méltó helyét hétköznapi szóinkünkben a kifejezés. De mit jelent ez a húskészítmények esetében?

Minőségi hús sportsérülésre, porcokpására?

Akár természetes egészségmegőrzőként is tekinthetünk az állatok húzában, belsősegeiben, porcaiban, zsigereiben található fontos, porcépítést segítő tápanyagokra. Ráadásul a kollagén, elasztin a szépségünkért, bőrünk, hajunk, kötőszöveteink egészségéért is felelős, így érdemes fogyasztani. Aki nem vegán étrenden él, jól teszi, ha az étrendjébe kiegyensúlyozott mértékben beilleszti az olyan megbízható húskészítményeket, mint amilyen a kolbász, szalámi, hurka, disznótoros és egyéb húspari finomság. Ha a mentesség jegyében tesszük mindezt, a húskészítmények jellegzetes ízét, zamátát meghatározó nélkülözhetetlen és persze mindenmentes fűszerekről is tájékozódjunk az összetevők között!

Apropó, vegán

Az emberiség húspótló proteinek iránti fokozódó étvágya az élelmiszeripari cégek termékfejlesztési irányát is egyre szűkülő mederbe sodorja. A tengerentúlon legalábbis ez a helyzet: újabban a vállalatok éjt nappallá téve hajkurászák a húsokat kiváltó alternatív



PRÓBÁLJA KI ÚJ

VEGÁN TERMÉKEINKET

MOSTANTÓL ÁLLANDÓ KÍNÁLATUNKBAN!



100% vegán 0% hús

100% karbonsemleges



VEGAN

További információ:
lidl.hu/nextlevelmeat



Fehérjében gazdag



Fehérjében gazdag



NEXT LEVEL MEAT
Vegán burgerpogácsa
Növényi alapú
1 kg = 5282 Ft

227g
1199 Ft



NEXT LEVEL MEAT
Vegán készítmény
Darált hús helyettesítésére
Növényi alapú
1 kg = 4360 Ft

275g
1199 Ft

Akció termékeink már az akció első napján elfogyhatnak. Nyomdai hibákért felelősséget nem vállalunk. Az árak a dekorációt nem tartalmazzák és forintban értendők.



fehérjeforrásokat. Ide tartoznak a liszt kukacok, a gombák és például a zöldborsó is. A növényi eredetű „húst” gyártó Beyond Meat szintén további fehérjeforrások után, és a zöldborsót meghaladva immár olyan terményekkel kísérletezget, mint a lencse, a mungó és farkasbab vagy éppenséggel a mustármag. Sót.

Kopogtat az ajtón a műhús

Az Impossible Foods szívesen betörne mesterséges húspogácsájával immár az Európai Unió piacára is. Ez a folyamat azonban nem olyan egyszerű. A növényi alapú „húspogácsákat” gyártó Impossible Foods termékeinek egyik nélkülözhetetlen összetevője a génmódosított (GMO) szójaból kinyert leghemoglobin. Az Egyesült Államoktól eltérően az EU-ban szigorú és igencsak kiterjedt szabályozás vonatkozik a GMO-összetevőket tartalmazó termékekre, és így külön engedélyt kell szerezni az efféle élelmiszerek uniós belüli forgalmazására.

A trend azonban egyértelmű: nemrég szövetségre léptek a sejt-kultúra-alapú, azaz állatok leölése nélkül, de nem növényből létrehozott műhúsok előállítói. Hogy pontosabbak legyünk, a gyerekcipőben lévő szektor öt szereplője, jelesül a Memphis Meats, a Just, a Fork & Goode, a BlueNalu és a Finless Foods lettek tagjai az együttműködésnek. Az összefogás célja, hogy a sejt-kultúra-alapú húsokat illetően végre rendet tegyen a fogyasztók fejében, illetve hogy platformot teremtsen tagjai közötti eszmecseréhez.

P.T.

Fotó: 123rf.com illusztráció



Szejtán: búzahús készítése otthon

- 25 dkg siker
- 10 dkg finomliszt
- 2,5 tk. só
- őrölt bors izlés szerint
- 1 ek. szójaszósz
- 3 dl víz
- 2 dkg szárított natúr zöldségkeverék

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

- A sikért jól elkeverjük a liszttel, 1,5 tk sóval és egy kevés borssal.
- Hozzáadunk a szójaszószot és a vizet.
- Gyorsan összekeverjük, kicsit gumis állagú masszát kapunk, ezt 10 percig állni hagyjuk.
- Közben felteszünk forni körülbelül 3 liter vizet a fűszerkeverékkel és 1 tk. sóval.
- Az elkészített szejtánt 3 darabra vágjuk, és a lobogó vízbe tesszük körülbelül 3 percre.
- Ezután a szejtánt kiszedjük, a vizet viszont továbbra is a tűzön hagyjuk.
- A szejtántömböket 1 cm vastag szeletekre vágjuk, visszatesszük a vízbe, és további 3-4 percig főzzük.
- A vízből kivéve szűrőn lecsepegtetjük, majd hűlni hagyjuk, és a kiszemelt húsos receptünknek megfelelően húsként kisütjük, elkészítjük.

A szejtán a búza fehérjegyazdag részéből, a búzasikérből készül (gluténérzékenyeknek nem ajánlott). Szinte minden ismert húsos étel elkészíthető belőle a hagyományos módokon, lehet kockákra vágva pirítani vagy egészben sütni, szószos ragukba tenni, rántani és így tovább. Nemcsak állagában, ízében hasonlít a húsról, hanem tápanyagtartalmát tekintve is. A szejtánnak már 50 grammja fedezi a napi fehérjeszükségletünket.

Tudatos táplálkozás

Avagy mit érdemes a GMO-mentes termékekről tudni

Magyarországon is egyre nagyobb az érdeklődés a vásárlók körében a GMO-mentes termékek iránt. A Lidl Magyarország hosszú távon elkötelezett a fogyasztói igények magas szintű, kiváló termékekkel való kiszolgálása mellett. Így a vásárlók részéről felmerülő egyre erősödő igényre reagálva az áruházlánc folyamatosan fejleszti és bővíti kínálatát, így a GMO-mentes hústermékek körét is.

„Úgy tapasztaljuk, hogy vásárlóink amellet, hogy finom ételekre vágnak, egyre tudatosabban odafigyelnek a termékek eredetére, a húsok esetében pedig egyre fontosabbá válik az is, hogy olyan termelésből származzon, ahol az állatok génmódosított szervezetektől mentes takarmányon nevelkednek. Ebben nyújt segítséget számukra az áruházlánc a GMO-mentes termelésből minősítéssel és jelöléssel ellátott termékek kínálata, mely mindenki számára kitűnő választás lehet.” – mondta Tőzsér Judit a Lidl Magyarország vállalati kommunikációs vezetője.

A GMO-mentes termelésből jelölésű termékek esetében a gyártónak szigorú hazai és nemzetközi szabályozásoknak kell eleget tennie. Az áruházlánc magas minőségi követelményeket támaszt beszállítóival szemben a beszállítási lánc teljes folyamatában, így a növénytermesztéstől és az állattenyésztéstől kezdve, egészen a termelésig, a feldolgozásig és a szállításig. A termék-, minőségbiztosítási-, valamint nyomonkövetési rendszer révén biztosított az, hogy a Lidl polcaira kerülő GMO-mentes húsok

valóban megbízható, gondos nevelés mellett és antibiotikumtól mentes takarmánnyal etetett magyar gazdaságból kerülnek ki.

Az egészségtudatosság ma már nem egy divatos fogalom, ezért a vásárlói tudatosság mellett nem lehet egyszerűen elmenni. Ezt támasztják alá a piacon megjelenő új termékek is. A hazai és nemzetközi tendenciák azt mutatják, hogy a fogyasztók számára egyre fontosabb a termékek magas hústartalma, az adalékanyag-, a színezék- és ízfokozó-mentesség, a hús származása és az állattartás körülményei.

„Az áruházlánc minden ehhez kapcsolódó igényt kielégítve a GMO-mentes sertéshúsok mellett 2018-ban GMO-mentes termelésből származó saját márkás, Húsfarm márkájú baromfi termékekkel bővítette állandó termékínálatát. A vállalat ez irányú törekvéseit ismeri el az is, hogy a Lidl idén ősszel elnyerte az Érték és Minőség Nagydíjat a Húsfarm GMO-mentes baromfi termékcsaládjáért.” – mondta Tőzsér Judit a vállalat kommunikációs vezetője.

A GMO-mentes termékek címkéjén jól látható módon jelölve van, hogy a termék GMO-mentes termelésből származik, így egyértelműen felismerhetőek a hűtők polcain. A Lidl Magyarország „Táplálkozáskalauz” kiadványában foglalta össze állásfoglalását a géntechnológiával módosított élelmiszerekre vonatkozóan, mely a vállalat honlapján (www.lidl.hu) érhető el.

(x)



MIT KELL TUDNI GMO-MENTES TERMÉKEINKRŐL?

- ✓ GMO-mentes szójjával etetett
- ✓ Szabad levegőn és kifutóval rendelkező telepen nevelkedett
- ✓ Gyógynövényvel dúsított takarmánnyal etetett



Nem cukor, mégis

édes, mi az?



CUKORBETEGSÉG ÉS IR ESETÉN SEM KELL LEMONDANUNK AZ ÉDES ÍZRŐL.

A mesterséges édesítőszeres közös jellemzője: energiát nem tartalmaznak, tehát a leginkább energiaszegény étrendbe is beilleszthetők. Tabletta, por és folyadék formájában kerülnek forgalomba. Belátásunk szerint választhatunk a természetes és a mesterséges édesítőszeres közül, de jó, ha tudjuk, melyik mi fán terem!

Szacharin

A legrégebbi édesítőszer, 300-szor édesebb a cukornál. Igen olcsó. Fő hátránya, hogy fémes mellékíze van, másrészt, hogy hőre (főzés, sütés hatására) bomlik.

Ciklamát

Mintegy 30-szor édesebb a cukornál, és csaknem tökéletes cukorilúziót kelt. A második legolcsóbb édesítőszer. Nincs mellékíze és hőstabil. Szacharin és ciklamát keveréke, de a szacharin kellemetlen ízhatása nem érződik.

Aceszulfám-K

Drágább a ciklamátnál. Édesítő erejében, ízhatásában azzal csaknem megegyező. Kiváló ízű, hő hatására nem bomlik el.

Aszpartám

Két aminosavból – L-fenilalaninból és L-aszparaginsavból – áll, ezért természetesnek nevezhető édesítőszer. Nagyjából 180-200-szor édesebb a cukornál, és kiváló ízű. 1 tablettát 1 teáskanál kristálycukor édesítő erejének felel meg.

Inulin

Folyékony növényi étkezési rost, melyet a zöldségek és a gyümölcsök

csök frukto-oligoszacharid része tartalmaz. Összetett szénhidrátvegyület, a prebiotikumok egy fajtája, ami annyit jelent, hogy növeli az élő kultúra aktivitását és segíti megelőzni a kártékony baktériumok elszaporodását az emésztő rendszerben. Vízen oldódó nagyméretű rost, amely a bélben sértetlen marad.

Sztevia – sztívia

A sztívia az édesfű vagy más néven jázminpakóca növény leveléből nyert, intenzív édes ízű kivonat. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hivatal (EFSA) hivatalos állásfoglalásában legfeljebb 4 mg/tesztömeg-kilogramm/nap mennyiségben fogyasztva biztonságosnak minősítette a szteviát. A sztevia, hasonlóan az édesgyökér-kivonathoz, energiamentesnek tekinthető, a cukornál körülbelül 300-szor édesebb.

Cukorhelyettesítők, cukorpótlók

Minden olyan készítménynél, amelynél a cukor tömege is nélkülözhetetlen, mesterséges édesítőszeres nem alkalmazhatók. Ezen termékeknél (csokoládé, torta, piskóta) az úgynevezett cukorhelyettesítők jöhetnek szóba. Részt vesznek az anyagcseré-

ben és energiát szolgáltatnak, ezért elhízott cukorbetegeknek, fogyókúrásoknak nem ajánlottak.

Fruktóz

30-50%-kal édesebb a répacukornál. A vércukrot csupán kismértékben emeli. Mivel szénhidrát, a napi szénhidrátmennyiségbe beszámítva maximum napi 50 g fogyasztását javasoljuk. A fruktózzal készült diétás ostyák, kekszek közel ugyanolyan mértékben emelik a vércukrot, mint a cukrot tartalmazók.

Szorbit

Úgynevezett cukoralkohol, a cukor édesítőerejének csupán 50-60%-ával rendelkezik. A vércukrot körülbelül a fruktózhhoz hasonló mértékben, tehát enyhén, de igen elhúzódóan emeli, mivel lassan alakul át glukózzá. Egyéni érzékenységtől és a hozzá szokástól függően nagyobb mennyiségben fogyasztva bélpuffadást, görcsöket, hasmenést okozhat, ezért csak óvatosan, kis adaggal szabad próbálkozni. Javasolt napi mennyisége 30-50 g, melyet bele kell számolni a napi szénhidrátmennyiségbe. Diétás befőttekben és dzsemekben helyettesíti a cukrot.

Mannit, xilit, maltit, dulcít

A cukoralkoholok a monoszacharidok hidrogénnel redukált formái, a szorbit a glukóznak és a fruktóznak, a dulcít a galaktóznak, a xilit a xilóznak megfelelő alkoholszár-mazék. A szorbit és a xilit előnyös tulajdonsága, hogy a szacharózzal ellentétben a szájbán lévő baktériumok nem képesek ezeket felhasználni, sőt csökkentik a baktériumok szaporodásának esélyeit. Ezért „fogkímélő” édeségek előállítására is alkalmasak.

P.T.

Fotó: 123rf.com illusztráció



Cukormentes, diétás diós süti

A tésztához:

- 3 db tojás
- 3 dkg margarin (olvasztott)
- 4 ek finomliszt (finomliszt és Up-date Master mix fele-fele arányban, de lehet kétharmad-egyharmad is)
- 2 ek. cukrozatlan kakaópor
- 3 ek. xilit
- 1,5 ek. kefir
- 0,5 kk. sütőpor

A töltelékhez:

- 4 dkg dió
- 2 dkg zabkorpa
- 2 ek. xilit
- 1 dl habtejszín
- 2 dkg vaj

A mázhoz:

- 5 dkg vaj
- 2,5 ek. cukrozatlan kakaópor
- 1,5 ek. xilit

HOZZÁVALÓK

Elkészítése:

Tészta: a tojásokat szétválasztjuk, a sárgáját elkeverjük a xilittel, az olvasztott vajjal és a kefirrel. A lisztet, kakaóport, sütőport összekeverjük egy másik tálba, és óvatosan hozzáadjuk a tojássárgájás-vajas keverékhez. A tojásfehérjéket kemény habbá verjük, és ezt is óvatosan belekeverjük. Egy tortaformába öntjük, és megsütjük 180 C-fokon. Közben a diós töltelék elkészítjük. Ledaráljuk a diót a xilittel, majd hozzámorzsoljuk a vajat, és beleöntjük a 2 kis kávétejszínt, valamint a zabkorpát, és felfőzzük a mikróban, hogy krémes állagú legyen. A kisült tésztát tetszőleges süteményszaggatóval kiszaggatjuk, és attól függően, hogy hány réteget szeretnénk, keresztben elvágjuk a korongokat. A korongokat megkenjük a töltelékkel, és összeragasztjuk őket. A csokoládémázhoz a vajat megolvasztjuk, beletesszük a xilittel és a kakaóport.

A töltött korongok oldalát beforgatjuk a csokimázba, a tetejüket díszíthetjük mázforgáccsal, nyomórózsás mázvirágokkal, durvára darált diómorzssal vagy egy fél szem dióval. Ezt követően lehűtjük, hogy a máz megdermedjen.

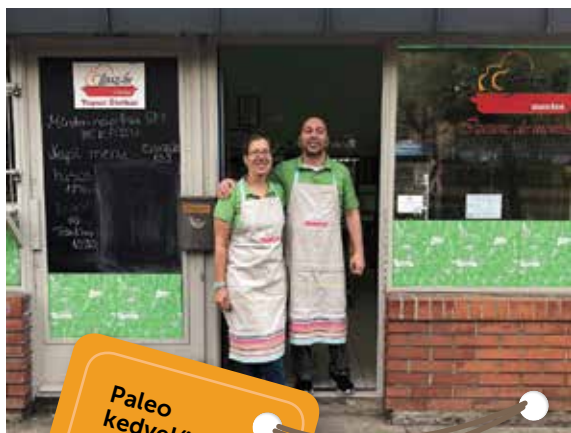
Mentes helyek

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!



Ínyenc érzékenyeknek

Rumli Cafe
1137 Budapest
Radnóti Miklós utca 11.



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

Life1- Fitness

A cukormentes ViWa
italok forgalmazója
Life1.hu



Kitchen of Health

Vegetáriánus, vegán,
cukor-laktóz-gluténmentes
étterem
www.kitchen-of-health.com

Mindennapi netes bevásárláshoz
<https://www.abyhungary.hu/>



Társaságiéletet élőknek
 Echo restaurant és cafe
 Tihany

Kávéimádó
 laktóz-
 érzékenyeknek
 California
 Coffee
 lánc



Hamburger
 imádó
 glutén-
 érzékenyeknek
 Chili dog
 1184, Budapest,
 Thököly utca 6.



Na 'Pasta
 Bistro- mentes és
 szénhidrátszegény ételek
 az olasz konyhában
 Napasta.hu



Nyers csodákra vágyóknak
 Becskei Csodajó termelői bolt
 H-2693 Becske
 Dózsa György út 40.

Mentes
M DÍJ
2019

Mentes-M 2019 díjazottak

A Store Insider, és kiadója a PPH Media második alkalommal rendezte meg a Mentés-M versenyt, melyre idén kibővítetten 26 főkategóriában vártuk a mentes termékeket, hogy megtaláljuk a legkiemelkedőbekeket hazánkban. Nem csak food hanem non-food, tehát drogéria kategóriába is vártuk a pályázatokat! A versenyre nevezők közül 114 pályázat került be a döntőbe, amely termékek zsűrizésének, tesztelésének idén is 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.

- Food kategóriában és a hozzá tartozó alkategóriákban 46;
- Drogéria kategóriában 16 győztesünk született



alkategória **GABONAPEHELY**

ALDI MAGYARORSZÁG
BIO GLUTÉNMENTES GABONAPEHELY 250 G

Az ételérzékenységekkel küzdőknek megoldást jelenthet egy gyors reggelihez az ENJOY FREE! – NATUR AKTIV gluténmentes gabonapehely.

A fahéjas vagy magvas változatban kapható, 250 grammos termék egyszerre gluténmentes és laktózmentes, ráadásul vegán és bio is. Kukoricából, lenmagból, hajdinából, quinoából és bársonyvirágból áll, így allergének miatt remélhetőleg kevés embernek okozhat problémát a fogyasztása.



alkategória **INSTANT KÁVÉ**

NORBI UPDATE
LOW CARB INSTANT KÁVÉ
3 IN 1 ÉDESÍTŐSZERREL, 10 G

A Norbi Update Low Carb Instant kávé 3 in 1 édesítőszerrel a piacon egyedülálló termék. Kényelmes és gyors, kis helyen elfér. Kávé, tejszó és édesítőszer, 3:1

arányban. Hozzáadott cukrot nem tartalmaz. Természetes módon előforduló cukrokat tartalmaz. 50%-kal csökkentett szénhidrát tartalommal készül.



alkategória **SAJT**

SI-KER
MILKLAND "MINDEN MENTES" TRAPPISTA SAJT, KB 3 KG

A Milkland „Mindenmentes” trappista sajtunk nagy valószínűséggel a fogyasztók nagy kedvence lesz, hiszen amellet, hogy egészséges – hiszen nem tartalmaz sem laktózt, sem tartósítószer, sem színezéket –, elkápráztat minket finom, bársonyos,

zamatos, érett trappistára jellemző ízével. Felhasználható sajtos ételek, pizzák, melegszendvicsek elkészítéséhez, de fogyasztható csak úgy magában is, kellemes kísérője a baráti borozgatásoknak és beszélgetéseknek.



alkategória **MÜZLI****CORNEFI FOOD
NEXI MÜZLISZELETEK HOZZÁADOTT
CUKOR NÉLKÜL –
KÓKUSZOS, PIROS GYÜMÖLCSÖS**

Megérkeztek az új típusú Cornexi müzliszeletek, melyek 1 gramm hozzáadott cukrot sem tartalmaznak úgy, hogy a megszeretett ízélmény mégsem marad el. Mivel „egészségtudatos” gabonából készülnek, a tudatos nassolók számára is ideális

választást jelentenek minden ízben. A kókuszos szeletet cukorbetegék is fogyaszthatják. Egyik alapanyaguk a zab, amely számos variációs lehetőséggel rendelkezik, s emellett, hogy egészséges, bátran ajánlható az aktív sportolóknak és a diétázóknak is.

alkategória **JOGHURT****SOLE-MIZO
LAKTÓZMENTES GYÜMÖLCSDARABOS
JOGHURT EPRES ÉS BARACKOS**

A Mizo Laktózmentes termékcsalád közel 10 éve szolgálja a laktózérzékeny vásárlókat. A laktózmentes termékeket az egyedi pipán kívül a versenytársaktól eltérő színjelzéssel is megkülönböztetjük, a termékcsalád esetében a klasszikus foltok sárga árnyalatot kaptak, ami jelzi

termékeink laktózmentességét. A Mizo szlogenje, az „Egyen együtt az egész család!” arra a feltételezett problémára hivatott reagálni, hogy a közös családi étkezések korlátokba ütközhetnek, amennyiben van a családnak laktózérzékeny tagja.

alkategória **SZENDVICS KENCE****SOLE-MIZO
MIZO LAKTÓZMENTES VAJKRÉM MAGYAROS**

A Mizo hagyományos receptúra alapján készíti magas tejszírtartalmú, kenhető termékeit. A tejszír összetételének köszönhetően jól emészthető, és kevésbé terheli a szervezetet, fontos tápanyagokat tartalmaz a szervezet számára.



Cornexi

www.cornexi.com

Hidegen - melegen

is elemében van!

INSTANT
zabkása
PROTEINNEL

A Cornexi új proteines zabkásái megduplázzák az ízelményt, hiszen hideg és meleg vízzel is elkészíthetők.

édesítőszerrel
HOZZÁ-
ADOTT
CUKOR
NELKÜL

VEGÁN



alkategória **LAKTÓZMENTES TEJ****SOLE-MIZO****MIZO LAKTÓZMENTES UHT TEJ, 1,5 L, CSALÁDI KISZERELÉS**

Idén nyáron vezettük be a 1,5 literes, családi kiszerelésű Mizo UHT tejet. Az egy lépéses WingCap™ nyitórendszernek köszönhetően egyszerű a nyitás, a szárnyas kupak pedig biztosítja a könnyű fogást. Az egyliteres Mizo

tejekhez hasonlóan a termék csomagolása eltér a klasszikus tejesdobozoktól. A lejtős kialakítású felső panel egyedi formája biztosítja, hogy a tej könnyen önthető legyen, és a termék kiemelkedjen a bolti polcképből is.

alkategória **LAKTÓZMENTES HABTEJSZÍN****ALDI MAGYARORSZÁG****UHT HABTEJSZÍN LAKTÓZMENTES, 30%, 0,2 L**

Egyre kevesebb lemondással jár a laktózérzékenyek élete az ALDI MILFINA –ENJOY FREE laktózmentes termékcsaládjának köszönhetően. A 30%-os zsirtartalmú UHT, laktózmentes hab-

tejszín könnyen felverhető, kiválóan alkalmas süteményekhez vagy kávé izesítéséhez. Laktózérzékenyek és laktovegetáriánusok is fogyaszthatják, tejfehérje-allergiások viszont nem!

alkategória **CAPPUCCINO****SOLE-MIZO****MIZO COFFEE SELECTION LAKTÓZMENTES CAPPUCCINO 0,33 L**

A 100% arabica kávéból és finom Mizo tejből készített Mizo Coffee Selection kávécsalád kellemes ízének és aromáinak megőrzéséről a Tetra Pak legmodernebb, egyedi formájú, visszazárható

Prisma doboza gondoskodik. Ennek köszönhető, hogy a 9 különlegesség bármelyikét ott és akkor fogyaszthatjuk, ahol és amikor megkívánjuk. Fogyasztását a nap bármely szakában ajánljuk,

akár reggeli mellé, akár a délutáni felfrissüléshez. Laktózérzékeny fogyasztóinkra gondolva laktózmentes Mizo tejjel készítjük, hogy mindenki élvezhesse a Mizo Laktózmentes cappuccino élményét!



alkategória **ZABITAL****dm**
dmBIO BARISTA ZABITALITALUK SZÓJÁVAL, 1 L

A dmBio Barista Zabital krémes textúrájának köszönhetően ideális felhabosításra, így tej nélkül is élvezheti az ízletes kapucsinó és macchiato nyújtotta, különleges kávéélményt. A zabalapú ital kellemesen lágy ízű,

így nemcsak kávéhoz, de önmagában és müzlihez is fogyasztható. Nem tartalmaz hozzáadott cukrot, bio, laktózmentes, vegán. Ellenőrző szervezet: Biokontroll HU-ÖKO-01.

alkategória **LAKTÓZMENTES TEJFŐL****SOLE-MIZO**
LAKTÓZMENTES TEJFŐL, CSALÁDI KISZERELÉS

A Mizo tejfől évtizedek óta tradicionális receptúra alapján és kizárólag minőségi tejalapanyagokból készül. A Mizo Laktózmentes termékcsalád közel 10 éve szolgálja a laktózérzékeny vásárlókat. A laktózmentes

termékeket az egyedi pipán kívül a versenytársaktól eltérő színjelzéssel is megkülönböztetjük, a termékcsalád esetében a klasszikus foltok sárga árnyalatot kaptak, ami jelzi termékeink laktózmentességét.

alkategória **JÉGKRÉM****GELATO ITALIANO**
SAY GOODBYE COLD BREW COFFEE

Laktózmentes tejből készült, hozzáadott cukrot nem tartalmazó, új trendeket követő, kávéízű jégkrém. Ha nyár, akkor fagyalt, ha tél, akkor gesztenyepuré. A lényeg a minőség. A minőségi jeges desszert inspirál minket évtizedek óta, hiszen csak a tökéletes összetevőkkel, ízzel és innovatív látvánnyal elégszünk meg. A fagyai a szenvedélyünk, alkotókedvünk, kreatív energiaforrásunk, szabadság iránti vágyunk, pozitív motivátorunk!



alkategória **KENYÉR****NORBI UPDATE
KETO ULTRA LOW CARB KLASSZIKUS CIPÓ,
SZELETELT, CSOMAGOLT, 300 G**

Kovással készült sütőipari termék. A piacon egyedülálló módon 85%-kal csökkentett szénhidráttartalom. Élelmi rostban és fehérjében gazdag és finom, a lowcarb életmódot folytatóknak nem kell ízkompromisszumot kötniük.

alkategória **ÉDES PÉKÁRU****GOLDEN GRANET
KAKAÓS CSIGA, 100 G**

Célkítkezésünkhöz híven termékünk gluténmentes, nem tartalmaz tejet, tojást, allergéneket, valamint színezéket, tartósítószeret és élesztőt sem. Vegán kakaós csigánk sok-sok jó minőségű holland kakaóporral és hazai

alapanyagok felhasználásával készül. Finom ízén és kiváló textúráján kívül egyéb előnyös tulajdonságokkal is rendelkezik, mivel kukoricakeményítő-mentes, nem keményítőalapú a technológia és így a beltartalom

sem! Hosszan friss: 2 hónapig friss marad az innovatív gyártási technológiának és a védőgáz csomagolásnak köszönhetően. Készre süttöt, azonnal fogyasztható.

alkategória **SÓS PÉKÁRU****FREEFROM HUNGARY
GLULU'S SAJTOS POGÁCSA**

Glutén-, laktóz-, élesztőmentes, szuperfinom sajtos pogácsa! A felhasznált burgonyapelyhelynek köszönhetően a jól ismert burgonyapogácsa-íz kiválóan harmonizál a tetejére sült sajttal. Ez a mentes péktermék nemcsak a hétköznapiok része, de kiváló vendégváró fogás, bármilyen jeles eseményen méltó

szereplője lehet a közös étkezésnek. Elsősorban a gluténmentes diétát követőknek, illetve a laktózérzékenyeknek ajánljuk, de a tapasztalatok azt mutatják, hogy a konvencionális módon étkezők is rajonganak érte. Nyersen fagyasztott formában, 0,5 kg-os kiszerelésben értékesítjük. Rendkívül egyszerűen, sütőtől



függen 20-30 perc alatt készre süthető. Megfelelő tárolás mellett 2-3 napig is fogyasztható.

alkategória **ENERGIA**

ALDI MAGYARORSZÁG GLUTÉNMENTES SZELET, 6X30 G

Tápláló és egészséges tiszorai vagy uzsonna lehet a glutén-érzékenyek számára a háromféle ízben kapható KUNSPERONE – ENJOY FREE Gluténmentes szelet. A szeszamagos-tözegá-

fonyás mézzel készül, a pörkölt kesudiós és a pörkölt földimogyorós maltózsiruppal, így ez utóbbi két változat a vegán étrendet követőknek is megfelelő. Egy doboz hat darab szeletet tartalmaz.



alkategória **DESSZERT**

SOLE-MIZO LAKTÓZMENTES TÚRÓDESSZERT, NATÚR, 30 G

A Mizo Laktózmentes termékcsalád közel 10 éve szolgálja a laktózérzékeny vásárlókat. A laktózmentes termékeket az egyedül pipán kívül a versenytársaktól eltérő színjelzéssel is megkülönböztetjük, a termékcsalád esetében a klasszikus foltok sárga árnyalatot kaptak, ami jelzi termékeink laktózmentességét. A narancssárga szín nyíltságot, boldogságot, dinamizmust sugall, sőt, egyes kutatások azt találták, hogy serkenti az

étvágyat is. A Mizo által használt szlogen: „Egyen együtt az egész család!” A papír, amelyet az italoskarton gyártásához használunk, védett és felelős erdőgazdálkodásból származik, FSC® tanúsítással rendelkezik. Az FSC® tanúsítás a legelismertebb és legszigorúbb tanúsítási rendszer.



alkategória **CHIPS HELYETT**

NOBILIS SZALMASZÁL

Kíméletesen szárított, héj nélküli, könnyű, ropogós almahasábok kifejezetten gyerekek számára. Egészséges nassolnivaló a főétkezések között, uzsonnásdobozba is tökéletesen beleillik, és remek alternatívát jelent az édességek kiváltására. Ezenfelül kiváló választás a különböző ételintoleranciával és allergiával küzdő gyerekek számára is. Hozzáadott cukor,

olajok és aromák nélkül készül. Egy tasak (25 g) két friss almát tartalmaz szárított formában, a termék természetes élelmi rostban, E-vitaminban, káliumban, folsavban és polifenolokban gazdag. A SzAlmaszál teljes egészében a szatmári régióban termelt gyümölcsökből készül, ezáltal is támogatva és összefogva a térség kistermelőit.



alkategória **SZOMJOLTÓ**

dm

dmBIO NATÚR KÓKUSZTEJITAL GYEREKEKNEK, 0,33 L

A dmBio Natúr kókusztejital ideális gluténmentes ital a gyerekeknek útközben. Nem tartalmaz hozzáadott cukrot, az összetevők pedig ökológiai gazdálkodásból származnak. Rázza fel, és már fogyasztható is! (Egyéves kortól ajánlott a fogyasztása!) A termék bio, gluténmentes,

laktózmentes, tartósítószer-mentes, vegán, vegetáriánus jellemzőkkel rendelkezik.

- Kókusztejital
- 1 éves kortól
- Kókuszdiólével
- Hozzáadott cukor és aromák nélkül
- Ideális útközben



NATURTRADE HUNGARY

EDEN PREMIUM BAKE-FREE LÁNGOS-FÁNK LISZTKEVERÉK

Az Eden Premium Bake-Free Lángos-fánk lisztkeverékkel nemcsak hogy extra gyorsan elkészülsz, hanem rendkívül izletes égetett tésztás finomságokat tehetsz az asztalra! A lisztkeverék gluténmentes, tejmentes, tojásmentes, szójamentes, élesztőmentes, kukoricamentes,

burgonyamentes, rizsmentes, vegán, élelmi rostban gazdag, ezért a legtöbb diétába beilleszthető! A házi sütés még soha sem volt ilyen egyszerű! Maga a munkafolyamat pár percet vesz igénybe, és csupán néhány alapanyagra lesz szükséged a tökéletes végeredményhez. A többi már a sütőd dolga.



dm

BIO GLUTÉNMENTES EGYTÁLÉTEL ZÖLDSÉGEKKEL ÉS KELETI FÜSZEREKKEL

Kóstoljon bele a keleti konyha ízeibe! A gluténmentes dmBio köleses egytálétel 10 perc alatt elhozza a Kelet ízeit a konyhánkba. A köleses alap izletes zöldségekkel és keleti fűszerekkel gazdagítva tökéletes ebéd lehet két személy részére. Akár magában, akár hús vagy hal mellé köretként fogyasztva is kiváló, ízlés szerint mazsolával vagy datolyával is ízesíthetjük. Termékjellemzők: bio, aromaanyag-, glutén-, színezőanyag-, tartósítószer mentes, vegán.



NORBI UPDATE UPDATE PIZZAGOLYÓ KELEZTETT, GYORSFAGYASZTOTT, 450 G

Az Update fagyasztott pizzagolyó a Norbi Update-követők között óriási „karriert” futott be. Rengeteg ételt készítenek belőle a házi-asszonyok, mint például pizzát, lángost, knédlit, virslis kiflit, diós csigát, túrós batyut. Rostban gazdag, fehérjében bővelkedő tésztaalap. 100 g mindössze 22 g szénhidrátot tartalmaz.



alkategória **VIRSLI**

SÁGA-FOODS E-SZÁM MENTES FÜSTLI NATURAL

Mentesség kompromisszumok nélkül: az E-számok felhasználása mindeddig szinte kikerülhetetlen volt – egészen mostanáig. Az új, E-szám mentes Füstli termékünk 230 g-os kiszerelésben, perforált csomagolásban és két ízben érhető el; Füstli Natural bükkfán füstölt és Füstli Natural

bükkfán füstölt, krémes gouda sajttal. Az adalékanyag-mentességen túl ez a két új termékünk laktóz-, szója- és gluténmentes is. A termék legfőbb előnye az, hogy ízben sem kell kompromisszumot kötnünk, tehát elmondhatjuk, hogy mindkét termék valóban finom.



alkategória **KÉSZÉTEL**

ADALÉKMENTESEN ZÖLDSÉGES CSIRKERAGU

A POLCZ termékcsalád a tartós készételek új dimenziója. Tartósítószer-, adalék-, tej- és tojásmentesek, valamint hozzáadott cukor és édesítőszer nélkül készült egytálételek befőttesüvegben. A csirkehús mellett a változatosságról a kápia paprika, a sárgarépa, a spenót és a lencse gondoskodik, amire a

krémes, mogyoróvajás-kókusztejes mártás teszi fel a pontot. Ételeinkhez nemcsak hogy nem adunk adalékanyagokat, aromákat, ízfokozókat, de a felhasznált alapanyagokat is úgy válogatjuk, hogy azokban se legyenek. Cukorbetegek, inzulinrezisztensek is fogyasztják a termékeket.



BLESS YOU TEXTILSZALVÉTA

Neked, aki igényes vagy az alapanyagok megválasztásában és az étel elkészítésében, az étkezés bizonyára többet jelent a táplálkozásnál. Pamut és len szalvétáimmal könnyen megteremtheted a meleg, családi hangulatot az étkezéshez.

www.blessyoutextil.hu

alkategória **KOLBÁSZ****GYULAHÚS**
FREE FROM GYULAI ADALÉKMENTES
SZÁRAZKOLBÁSZ PÁROS ÉS SZELETELT

A 21. század kihívásának eleget téve a Gyulahús visszanyúlt történelmi gyökereihez, megalkotván FREE FROM termékcsaládját, melyből első között a hagyományos páros szárazkolbászt és annak szeletelt változatát mutatja be. Receptúrájában nem tartalmaz adalékanyagokat, glutént, illetve laktózt sem, így a mára népbetegségnek nevezhető táplálékintoleranciában szenvedők étrendjébe is bátran beilleszthető! Akinek legalább olyan fontos



az egészsége, mint a termék íze, nem fogy csalódni a Gyulai FREE FROM termékekben.

alkategória **ASZALVÁNY****NOBILIS**
ÉTCSOKOLÁDÉS ALMASZIROM

Kíméletesen szárított, ropogós almaszirmok jonatán almából, étcsokoládéval bevonva. A roppanós almaszirmok a kitűnő minőségű belga étcsokoládéval párosítva egyedülálló ízélményt gyűjtanak a fogyasztónak. A termék magában hordozza a jonatán almára jellemző, egyedi ízvilágot, illetve kiváló beltartalmi értékekkel rendelkezik, kiegészülve az étcsoko-

ládé egészségre gyakorolt jótékony hatásaival. A felhasznált étcsokoládé összes kakaó-szárazanyagtartalma legalább 53%. Egy tasak étcsokoládés almaszirom egy egész almát tartalmaz, és a termék természetes rostban, valamint polifenolokban gazdag. Az étcsokoládés almaszirom teljes egészében a szatmári régióban termett gyümölcsökből készül, ezáltal



tal is támogatva és összefogva a térség kistermelőit.

alkategória **BONBON****NOBILIS**
ÉTCSOKOLÁDÉS ASZALT MEGGY

Kíméletesen aszalt magozott meggy étcsokoládéval bevonva. A kellemesen fanyar meggy és a kitűnő minőségű belga étcsokoládé találkozása egyedülálló ízélményt gyűjt a fogyasztónak. Az alapanyagként szolgáló meggy természetes rostban és káliumban gazdag, vas- és magnéziumforrás,

kiegészülve az étcsokoládé egészségre gyakorolt jótékony hatásaival. A felhasznált étcsokoládé összes kakaó-szárazanyagtartalma legalább 53%. A termék teljes egészében a szatmári régióban termett gyümölcsből készül, ezáltal is támogatva a térségben élőket.





150+

Éve a miénk

Egyszerűen szeretjük

A Gyulai adalékmentes termékeket úgy készítjük, ahogyan elődeink tették. Ízviláguk, megjelenésük izzig-vérig Gyulai.



További információ: Gyulahús Kft. vevőszolgálat

+ 36 80 522 010 | +36 30 684 99 43 | www.gyulahus.hu | www.facebook.com/gyulahus

alkategória **CSOKI & KÓKUSZ****BIOPONT
SWEET MILLET, BIO TEJCSOKOLÁDÉS-KÓKUSZOS
GLUTÉNMENTES FINOMSÁG**

Mi a Biopontnál arra törekszünk, hogy kiváló minőségű, ökológiai gazdálkodásból származó alapanyagokból, ízletes és élvezetes nassolnivalókkal elégtítsük ki a fogyasztók igényeit. Ennek köszönhetően született meg gluténmentes újdonságunk, az ellenállhatatlanul finom tejsokoládés-kókuszos kölesgolyó. Az alapanyagok választott köles

számos előnyös tulajdonsággal rendelkezik, többek között gazdag B-vitaminban és magnéziumban, valamint kitűnő rost- és fehérjeforrás. A ropogós, extrudált kölesgolyót a selymes bio-tejsokoládé és az egzotikus kókusz remekül kiegészíti, így együtt igazán különleges finomságot alkotnak.

alkategória **ÉDES MASSZA****GELATO ITALIANO
SAY GOODBYE GESZTENYEPÜRÉ**

Tradicionalis desszert megújult formában! Gondosan válogatott szemekből, kíméletes eljárással készült gesztenyepüré. A kedvenc téli csemegénk még az alakunknak is jót tesz, ráadásul a cukorbeteg is fogyaszthatja. Ha eddig nem voltál rákattanva a gesztenyére, akkor most más szemmel tekintesz majd rá. A Gelato Italiano gesztenyepüré-gyártással is foglalkozik. Termékünk hozzáadott cukrot nem tartalmaz, 97% gesztenyetartalommal rendelkezik.

**GLUTEN-X
GLUTÉNMENTES, CUKORMENTES, VEGÁN ÉDES ÉS SÓS KEKSZ**

Cégünk a hagyományos pékárugyártási tapasztalatára alapozva két év alatt kísérletezte ki a gluténmentes kekszek receptúráját, alakította ki a gyártástechnológiát. 2019. év elején márkásította a termékcsaládot Gluten-X néven. Jelenleg a következő ízekben kapható: kókuszos, csokoládés, vanília, fahéjas, sajtos, csipős paprikás és vöröshagymás.

A Gluten-X kekszek az alábbi mentesiséget biztosítják: glutén, cukor, laktóz, kazein (teljes tejmentesség), tojás, szója. Mindezek mellett a vegán minősítésnek is megfelelnek. További szempont, hogy az intoleranciában szenvedők olyan finomat ehessenek, mint az egészségesek, az ízvilágnak ugyanolyannak kell lennie, mint a hagyományos termékeknek.



NINKA CHERRY BOMB - NINKA PROJECT KFT.

Fruit beer – 4,5% alkoholtartalmú, gluténmentes sör. „100% meggy!” Fontosnak érezzük, hogy a gyümölcsös sörök kedvelőinek is tudjunk gluténmentes alternatívát adni – így született meg a Cherry Bomb. Igazi természetes, gyümölcsös íz, Pale Ale alapokon, Ninka minőségben!

Kóstold meg, nem fogsz benne csalódní! Összetevők: Víz, árpamaláta, zabpehely, komló (Citra), meggy-sűrítvény (100% meggy), tartósítószer (nátrium-benzoát, kálium-szorbát), sörélesztő. Minden sörünk gluténmentessége laboratóriumban bevizsgált!



MAJOMKENYÉR MÁLNÁS-CSOKIS KEKSZ

A Majomkenyér Málnás-csokis kekszét ételérzékenységgel, ételallergiával, diétával vagy választott mentes életmóddal élők számára fejlesztették. A márka szlogenje: Élj szabad szájjal! – ami arra utal, hogy a termékeink fejlesztésekor kiemelt szempont, hogy bárhol, bármikor fogyaszthassák a vásárlói:

játszóterén, munkában, otthon, utazások alkalmával. A termékek hosszú szavatossági ideje is ezt támogatja. A termék gluténsteril üzemben készül, gluténmentes, tejtermék felhasználása nélkül készül, szójamentes, pálmaolajmentes, élelmi rostban gazdag, édesítőszerrel, amiket használunk: tápiókaszirup és eritrit, kézzel



készített, hazai feldolgozású, nem tartalmaz mesterséges színeket és tartósítószerrel.

R-WATER ABSOLUTE LIFESTYLE DRINK AMINO MIX ANANÁSZ-MANGÓ-PAPAYA ÍZŰ

A LifeStyle Drink Amino Mix folyadék formában az egyetlen cukor- és aszpartámmentes, aminosav-tartalmú ital, amely a leggyorsabb felszívódást biztosítja a porokkal és tablettákkal szemben. A forrásvízalapú, szénmentes Amino Mix italban megtalálható BCAA, L-glutamin, L-karnitin és taurin hozzájárul az eredményes és magas minőségű edzés eléréséhez. A BCAA többek között növeli az edzés intenzitását, az edzést követő regenerálódási időt, a tejsav-

képződést csökkenti és az izomfehérjék egyharmadát építi. Az L-glutamin félig esszenciális aminosav, amely immunerősítő hatása mellett az izomfehérjék szintézisét és glikogénraktárak feltöltődését segítheti, alacsony szénhidrát-fogyasztás mellett. Az L-karnitin kitolhatja a fáradtsághüszöböt, energizálhatja, segítheti a súlyos edzés utáni regenerációt, enyhítheti az izomszövet sérüléseit, segítheti a felgyülemlett tejsav kiürülését.



alkategória **KEKSZ****HELEN LIFE
GLUTÉNMENTES PARMEZÁNOS KEKSZ**

Kézműves kekszeink megalkotásakor törekedtünk arra, hogy termékeink ízükben, állagukban, kinézetükben hasonlítsanak hagyományos társaikhoz. Célunk az volt, hogy olyan terméket készítsünk, amelyet nyugodt szívvel fogyaszthatnak; gluténérzékenyek, cukorbeteg, paleodietát folytatók,

egészséges étkezést követők, tudatos vásárlók. Termékünk alapanyagaként értékes mandulát, rezisztens keményítőt, tápióka-, valamint kókuszlisztet, kókuszolajat, kókuszkrémet választottuk. Az alapanyagok gluténmentes certifikációval rendelkeznek, a termékek saját, gluténmentes üzemünkben készülnek.

alkategória **VENDÉGVÁRÓ****LIDL MAGYARORSZÁG
FREE FROM GLUTÉNMENTES TALLÉR**

Az elmúlt fél évben bevezetett gluténmentes snack terméksaládjával a Lidl olyan termékeket kínál vásárlói számára, melyeket akár a gluténérzékenyek is fogyaszthatnak. Korábban nehéz volt olyan gluténmentes termékeket találni a snackkategorí-

ában, amelyek magas minőségű alapanyagokból készülnek, ugyanakkor kedvező áron elérhetők. A gluténmentes sós teasütemény lenmagos és sajtos, a gluténmentes tallér valódi medvehagymával és sajtos ízesítésben kapható. A gluténmentes

édes teasütemények esetében a vásárlók a linzer, az isler és a piskótatallér közül választhatnak. Az összes termék a már jól megszokott narancssárga színű, „free from gluten” jelzéssel ellátott csomagolásban található meg a Lidl áruházak polcain.

alkategória **JÉGKRÉM****GELATO ITALIANO
SAY GOODBYE FEKETERIBIZLI SMOOTHIE**

Új gourmet korszak kezdete! Nívós gombócós fagyalt és desszert, kézműves beltartalom, elegáns küllem, cukormentes, gluténmentes, laktózmentes, paleó, fehérjedús - fitness és egészségtudatos fagyaltválaszték a Gelato Italiano-nál, amely büntetlen bűnbeesést ígér!

„Mi biztosítjuk a tökéletes alapokat és a Te kreativitásod kelti életre a fagyaltdesszertet.” A Say Goodbye feketeribizlis smoothie minden allergént elengedve, E-számmoktól mentesen, zsirt és cukrot is kihagyva készült, megtartva a teljes krémességet.



alkategória **RÁGCSA****NOBILIS
JONATÁN ALMASZIROM**

Egészséges snack, mely önmagában is kiváló ropogtatnivaló a nassolni vágyóknak. Ezenfelül tökéletes választás a különböző ételtoleranciával és allergiával küzdőknek, speciális étkezési szokásokat követőknek, illetve vegán életmódot folytatóknak egyaránt. Kíméletesen szárított, ropogós jonatán almásziromok hozzáadott cukrok, olajok és aromák nélkül. A termék magában hordozza a friss

jonatán almára jellemző, egyedi ízvilágot, és kiváló beltartalmi értékekkel rendelkezik. Egy tasak almászirom (20 g) egy egész almát tartalmaz szárított formában, természetes élelmi rostban, valamint polifenolokban gazdag. A 2019-es Great Taste Awardson elnyerte a Golden Star Awardot. Teljes egészében a szatmári régióban termett gyümölcsből készül, ezzel is támogatva a térség kistermelőit.

alkategória **ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ****FIT & MORE
NATURALGA**

Öt, értékes tápanyagokban gazdag algafaj natúr keveréke hozzáadott adalékanyagok és egyéb összetevők nélkül, cellulóz (növényi alapú) kapszulákba töltve.

A termék tökéletes választás laktóz- és/vagy gluténérzékenyek számára, illetve azoknak, akik a vegetáriánus életmódot választják, ugyanis laktóz-, glutén- és GMO-mentes.

Spirulina platensis, Lithothamnion sp., Chlorella vulgaris, Thallus laminariae és Haematococcus pluvialis (aszntaxanthin) tartalmú étrend-kiegészítő kapszula.

**VIRGIN OIL PRESS
HIDEGEN SAJTOLT FŰSZERPAPRIKAMAG-OLAJ**

Kellemes ízű és aromájú, speciális étolaj. A paprika magját hagyományosan egyáltalán nem, vagy csak nagyon kis mennyiségben fogyasztjuk, pedig tartalmaz jótékony összetevőket. A magokból mechanikus hideg sajtolással kinyert paprikamagolaj gazdag esszenciális zsírsavakban, koncentráltan tartalmazza a zsírsban oldódó vitaminok csoportjába tartozó E-vitamint, kapszaicintartalmú, így élénkíti a keringést, fokozhatja az anyagcsere-folyamatokat, felgyorsíthatja

az emésztést. A paprikaolaj különlegessége, hogy mivel a paprika magjából készül (és nem a húsából, mint az örmény), a FODMAP diétát tartók is fogyaszthatják (pl. fruktózintolerancia, IBS stb.), így nem kell lemondaniuk a klasszikus magyar paprikával készült ételekről. Paprikaolajunk csípős és édes változatban is elérhető. Fűszerpaprikamag-olajunk biominősített verziója tavaly elnyerte az év innovatív bioterméke díjat Lyonban, a Natexpón.



alkategória **LAKTÓZMENTES TEJTERMÉK****AUCHAN MAGYARORSZÁG**
AUCHAN LAKTÓZMENTES TEJEK

ESL technológiával előállított, nagyon magas hőmérsékleten hőkezelt, homogénezett, 2,8% zsírtartalmú, félszíros laktózmentes

tej, 1 liter, zsírtartalom: 2,8% (m/m). A terméket laktózérzékeny vásárlók is fogyaszthatják. Ultramagas hőmérsékleten hőkezelt (UHT), ho-

mogénezett, zsírszegény, laktózmentes tej. 1 liter, 1,5% zsírtartalom. A terméket laktózérzékeny vásárlók is fogyaszthatják.

alkategória **TEASÜTEMÉNYEK****LIDL MAGYARORSZÁG**
GLUTÉNMENTES SÓS ÉS ÉDES TEASÜTEMÉNYEK

A Lidl olyan termékeket kínál vásárlói számára, melyeket akár a gluténérzékenyek is fogyaszthatnak. Korábban nehéz volt olyan gluténmentes termékeket találni a snackkategóriában, amelyek magas minőségű alapanyagokból készülnek, ugyanakkor kedvező áron elérhetők. A termékínálat kialakításakor fontos szempont volt az is, hogy a fogyasztók igényeit is figyelembe véve sós és édes gluténmentes nassolnivalók is helyet kapjanak az áruházak polcain. A gluténmentes sós teasütemény lenmagos és sajtos, a gluténmentes tallér valódi medvehagymá-



val és sajtos ízesítésben kapható. A gluténmentes édes teasütemények esetében a vásárlók a linzer, az isler és a piskótatallér közül választhatnak. Az összes termék a már jól megszokott, narancssárga színű, „free from gluten” jelzéssel ellátott csomagolásban található meg a Lidl áruházak polcain.

alkategória **FRANCHISE****PEK-SNACK**
LAKTÓZMENTES TERMÉKCSALÁD

Cégünknek fontos, hogy az egészségtudatos és speciális étrendet igénylő vásárlóink is megtalálják a kedvükre való péksütket. A Fitt család megalkotása után elengedhetetlen tartottuk elérhetővé tenni a laktózmentes termékeket. A laktózin-tolerancia a felmérések szerint, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének (MDOSZ) adatai alapján a felnőtt hazai

lakosság közel 30%-át érinti, akik ennek következtében naponta szembesülnek a tej és tejtermékek fogyasztása után jelentkező kellemetlen tünetekkel. Azonban nekik sem kell lemondaniuk a tejtermékkel készült péksütket adta élményekről, hiszen számukra fejlesztettük ki két új termékünket, a Laktózmentes túróstáskát és a Laktózmentes zöldbúzteszeres párnát.



Lemondások nélkül is finomat

A dm az üzleteiben a kínálat kialakítása során fontos szerepet játszik a fenntarthatóság. A dmBio márkát 2015-ben ismerhették meg először a vásárlók. A folyamatosan bővülő kínálatban a márka újdonságként egy kisebb szegmensben, kifejezetten a gluténérzékeny vásárlók számára is kínál alternatívát. A kék csomagolással ellátott termékek között megtalálható a gluténmentes sütőkeverék, rizsből és kukoricából készült tészta, valamint müzli is. Az egészségtudatos táplálkozás elsajátítása ma már nem csak pénztárca, hanem egyéni felfogás függvénye is. A dm felelős gondolkodásával, megbízható forrásból származó, kiváló minőségű bio termékeivel tökéletes partner lehet ebben.

dmBio gluténmentes teljeskiőrlésű zabliszt, 500 g

Diós aromájának és finom állagának köszönhetően ideális hozzávaló sütéshez és sokoldalúan felhasználható – édes vagy sós péksütemények és kenyerek sütéséhez is.



dmBio gluténmentes sütőkeverék magvas kenyérhez, 330 g

A csíráztatott magok különösen puha állagot adnak a kenyérnek, amely nemcsak az izletes reggeli vagy vacsora ideális kiegészítője, hanem levelek mellé fogyasztva is kiváló.



dmBio gluténmentes sütőkeverék csokoládés süteményhez, 380 g

A dmBio csokoládés sütemény könnyedén és gyorsan elkészíthető finomság, kezdő és hobbiszakácsok is bátran nekiállhatnak. Könnyű és puha állagát az izletes étcsokoládé-darabkák teszik teljessé.



dmBio gluténmentes egytálétel kölessel és zöldségekkel, 170 g

A köleses alap izletes zöldségekkel és keleti fűszerekkel gazdagítva tökéletes ebéd lehet két személy részére. Magában, de hús vagy hal mellé köretként fogyasztva is kiváló, ízlés szerint mazsolával vagy datolyával is ízesíthetjük.



dmBio gluténmentes bázis müzli, 500 g

Értékes bio összetevői, mint a zabpehely és a napraforgómag tetszés szerint ízesíthető friss gyümölcsökkel és diófélékkel.



dmBio gluténmentes sós snack, 80 g

A rizslisztből készült és rendkívül izletes csemege ideális két étkezés közötti nassolásra, kicsiknek és nagyoknak egyaránt.



dmBio gluténmentes fusilli kukoricából és rizsből, 400 g

Az Olaszországban készült dmBio gluténmentes fusilli tészta enyhe ízével tökéletes kiegészítője a vegán konyháknak.



alkategória **LAKTÓZMENTES**

SZARVASI MOZARELLA LAKTÓZMENTES TERMÉKSALÁD

A mozzarellával készített ételekről most már a laktózérzékenyeknek sem kell lemondaniuk új, laktózmentes mozzarelláknak köszönhetően, melynek laktóztartalma kevesebb mint 0,1 g 100 g mozzarellában. A termékfejlesztéskor különösen azokra gondoltunk, akik imádják az olaszos ételeket, azonban laktózérzékenységük miatt nem fogyaszthatnak

hagyományos tejtermékeket. Számukra és minden sajtímádó számára alkottuk meg laktózmentes Szarvasi Mozzarella termékünket, melynek laktóztartalma kevesebb mint 0,1 g 100 g mozzarellában. A laktózmentes termékcsaládunkba tartozó mind a 4 termék a friss, olasz típusú termékek közé sorolható, laktózmentes változatban. Termékeinket úgy alkottuk



meg, hogy a legkevésbé mutassanak ízbeli és állagbeli különbséget a jól megszokott, hamisítatlan olasz sajtkülönlegességektől.

alkategória **ÍZESÍTŐK**

DR. MARKOVICS ANTAL ÍZ-TÁR ÉTELÍZESÍTŐ SÓMENTES ÉS ÍZ-TÁR FÜSZEREK

Termékeinket kézműves módon gyártjuk. Ezáltal garantálni tudjuk az adalékanyag-mentes előállítását és a jó minőséget. Az alapanyagokat megbízható partnerektől, folyamatos minőségi ellenőrzés mellett szerezzük be. Termékeink előállításához olyan receptúrákat

fejlesztettünk ki, amelyek mind a hazai, mind a nemzetközi gasztronómia ételéhez kiválóan használhatók. A gyártás során nem használunk gluténtartalmú, állati eredetű alapanyagokat, illetve tartósítószerrel, mesterséges színezékek, adalékanyagokat.



GOLDEN GRANET GOLDEN GRANET HAPPY BURGER

Növényi alapanyagokból készült, tehát teljesen vegán hamburger-pogácsánk innovatív eljárásunknak köszönhetően követi az amerikai trendet, tehát húsjellegű, mind színben, mind ízben, mind textúrában. Innovációnk lényege a gyártási eljárás, eredménye a megadott húsjellegű termék, valamint az, hogy ezt nem nyers, hanem süttöt, azaz

kényelmi formában nyújtjuk a vásárlóinknak. A sütés pedig nem olajba történő merítéssel, hanem olajmentesen, környezetbarát módon történik. Az eltarthatóságról a védőgázas csomagolás gondoskodik. Számos diétához illeszthető, az alábbiaktól mentes: gluténmentes, allergénmentes a 1169/2011/EU rendeletnek megfelelően, élesztőmentes, cukor,



színezék- és tartósítószer-mentes. Kiemelt beltartalmi jellemzők: fehérjében gazdag, csökkentett szénhidrát-tartalmú, cukormentes.

Szarvasi MOZZARELLA

Mentes

M DÍJ
2019

Az Év/Mentes Termékcsaládja
Laktózmentes sajt alkategóriában



alkategória **KÉSZÉTEL**

ADALÉKMENTESEN MEXIKÓI ZÖLDSÉGRAGU

A POLCZ termékcsalád a tartós készételek új dimenziója. Tartósítószer-, adalék-, tej- és tojásmentesek, valamint hozzáadott cukor és édesítőszer nélkül készült egytálételek befőttesüvegben. A Mexikói zöldségragu a 11-féle izból álló POLCZ termékcsalád legújabb tagja. 4 végén ételünk közül az egyik. Laktató, tápanyagdús és változatos ízvilágú zöldségragu, nagyon enyhén csípős

mártással. Az energiában gazdag vörösbab, kukorica és kápia paprika kombinációját krémes, jalapenos szósszal dobtuk fel.

Ételeinkhez nemcsak hogy nem adunk adalékanyagokat, aromákat, ízfokozókat, de a felhasznált alapanyagokat is úgy válogatjuk, hogy azokban se legyenek. Tartalmas fogások, mivel az összetevők között mindig a hús vagy a zöldségek az elsők.



alkategória **HENTESÁRÚ**

BÉKÉS HÚSFELDOLGOZÓ BÉKÉSI SZILVALEKVÁROS KOLBÁSZ

Eredeti békési Kovács István-féle recept alapján, sertéshúsból készítjük. Egész és őrölt kömény dominál benne, sertésvastagbélbe töltjük, amely a 90 napos érlelés során nagyban hozzájárul a tökéletes ízhatáshoz. Manufaktúránkban elérhető a csemege, enyhén csípős, illetve nagyon csípős változata.



alkategória **PÉKÁRÚ**

GOLDEN GRANET BISTRO & BAKERY

Egy éve nyitott meg a Golden Granet Gluténmentes Pékség & Kávészó, mely széles körű – glutén- és allergénmentes, vegán és élesztőmentes pékárú, péksütemény, keksz, szendvics, pizza és hamburger – kínálatával hamar megragadta nem csak a környékbeliek figyelmét. Ez az egység a tervezett franchise rendszer első állomása, melynek stabil bázisát a saját tulajdonosi körhöz tartozó gyártóüzem

biztosítja. A glutén- és allergénmentes üzemben előállított termékek védőgáz és vákuumcsomagolásban hagyják el az üzemet; majd a speciális csomagolástechnikának köszönhetően hűtést nem igényelve, gyors logisztikával jutnak el a Bisztróba (vagy a franchise-lánc elindulása utána a többi helyszínre), ahol a készre sütött termékekből a készételek előállítására már csak pár percet vesz igénybe.





MESÉS KÜLSŐ, UNIVER MINŐSÉG!



www.bebietel.hu
[Facebook/UniverBebietel](https://www.facebook.com/UniverBebietel)

Drogéria

alkategória **AJAKÁPOLÓ**

VIRGIN OIL PRESS SZŐLŐMAGOLAJOS AJAKÁPOLÓ

A Grapoila szőlőmagolajos ajakápoló nagymamánk hagyományos szőlőzsírájának újragondolása kizárólag természetes összetevők – értékes, hidegen sajtolt olajok, növényi eredetű bőrpoló anyagok és illóolajok – kombinációjából. A speciális gyártási technológiának köszönhetően a hidegen sajtolt olajok teljes mértékben megőrzik az alapanyagok értékes beltartalmi

összetevőit, gazdagok esszenciális zsírsavakban és E-vitaminban. A Grapoila ajakápoló fő komponense a hazai dűlőkről származó szőlőmag finomított olaja, amely rendkívül értékes bőrpoló növényi olaj. A szőlőmagolaj – az azt kiegészítő magas minőségű, spanyol, extra szűz olívaolajjal; a finomított, gyulladáscsökkentő hatású sheavajjal és kakaóvajjal. Az ajakápo-



lót bőrrokon növényi fitoszterolok is gazdagítják, melyek képesek a bőr természetes hidrolipid-bevonatának regenerálására.

alkategória **HIDRATÁLÓ**

ROSSMANN MAGYARORSZÁG ALTERRA ANTI AGE HIDRATÁLÓ SZÉRUM

Alterra Natur kozmetika arcápoló szérum, Orchidea bioargánolajjal és sejtaktív + Q10-zel az érett és igénybe vett bőrre fejlesztve. Ez az arcápoló szérum bioargánolajat, bio-ginkgokivonatot, bio zöld tea kivonatot és természetes Q10-et tartalmazó, sejtaktív hatású formulájának köszönhetően védi a bőrt a szabad gyököktől és hat az idő előtti öregedés ellen. Rendszeres használat esetén a bőrnek feszesebb és rugalmasabb érzetet kölcsönöz. Használata: az arcápoló szérumot vigye fel a

megtisztított és frissített arcára és gyengéden masszírozza bőrbe. Alkalmazása ideális az Alterra Orchidea Nappali krém használata előtt is. A növényi alapanyagok lehetőség szerint ellenőrzött biológiai természetből vagy vadszedésből származnak. Természetes alapanyagokból származó illatanyagokat és kivonatokat tartalmaz. Nem tartalmaz szintetikus színezéket, szilikon-, paraffin- és más ásványolaj-származéktól mentes. Hatása bőrgyógyászatilag igazolt.



alkategória **ANTI-AGE**

HERBSGARDEN KORTALAN VÉNUSZ, ANTI-AGING ARCKRÉM

Kortalan Vénusz arckrémünkben minden benne van, amire a bőrödnek szüksége van! Könnyen felszívódó krém, mely egész napra megbízható hidratáltságot biztosít, és segít megelőzni a ráncok kialakulását és elmélyülését. Bőrazonos komponenseinek és bőrszépítő hatóanyagainak köszönhetően serkenti a kollagén termelődését és erősíti az elasztinrostok rugalmasságát. Minden az egyben típusú krém, melynek használata magas hatóanyag-tartalmának köszönhetően önmagában ja-

vasolt! Elsőre erőteljes rózsaszínű illata néhány perc alatt megszűnik. A krém kiváló a mellet és dekoltázs ápolására is. Vízihiányos, száraz és normál bőrre ajánlott, 30–50 éves korosztálynak. A kozmetikum 99%-a hatóanyag, 97,6%-a natúr, 83%-a ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származik. A termék, bio-, natúr, vegán összetevőket tartalmaz. Kólaolaj-származékoktól mentes. Nem tartalmaz dimetikon, szilikont, mesterséges illat- és színezéket, acetont, alkoholt, ammóniát, SLS/SLES-t.



alkategória **SZEMKRÉM****BODYBUTIQ**
SYLVECO NYUGTATÓ SZEMKRÉM

Vegán és hipoallergén hidratáló krém, speciálisan napi használatra lett kialakítva, az érzékeny szemkörnyék számára. Extrém gyengéd, illatanyagmentes, nem zsíros és gyorsan felszívódik. Enyhíti a szempuffadást, csökkenti a fáradtságot és késlelteti

az öregedés jeleit. Nyírfakéreg-kivonattal, búzavirággal és szemvidítófüvel, hogy nyugtassa a bőrt, növelje a rugalmasságot, csökkentse a duzzanatot és hosszan tartó hidratálást eredményezzen. Smink alá is bátran használhatjuk.

alkategória **CÉLZOTT HATÁS****DR.KELEN**
VISSZÉR SÓBORSZESZGÉL (VADGESZTENYÉS)

A vadgesztenye-kivonatot (eszcin), édesgyökér-kivonatot és citromolajat tartalmazó, gyógynövényes sóborszeszgél rendszeres használata segít elkerülni és késlelteti a visszére jellemző elváltozások kialakulását, súlyosbodását. Mentoltartalma csökkenti a lábszár viszkető, feszülő érzését, kellemesen hűsíti a fájós lábat. Azonnal beszívódik, zsíros nyomot nem hagy. Tartósítószer, mesterséges illat- és színezőanyagot nem tartalmaz. Hipóallergén: még a különösen érzékeny bőrt sem irritálja. Gyógyszerészek által fejlesztett. Kifejezetten ajánlott kismamák részére is a terhesség alatt fellépő visszeres

problémák esetén. Szoptatás alatt is biztonsággal alkalmazható. Termékfejlesztő szakgyógyszerészeink fő alapelve a természetes funkcionalitás. Csak olyan összetevőket használnak a Dr. Kelen termékekben, amelyek a termékkel elérni kívánt hatáshoz szükségesek, de semmi egyéb „felesleges” összetevőt, amelyek nem a hatást szolgálják, és adott esetben feleslegesen terhelhetik a bőrt (pl. színezőanyag, tartósítószer).

alkategória **ARCLEMOSÓ****BODYBUTIQ**
VIANEK 2 AZ 1-BEN MICELLÁS VÍZ TONIKKAL

Gyengéd kombinált formula a smink és szennyeződések eltávolítására, miközben kiegyensúlyozza a bőr pH-ját. Tartalmaz C-vitamint és rutint bodzavirág-kivonattal, hogy megvédje a kapillárisokat, és erőteljes antioxidáns-felszívódást biztosítson. A növényi alapú szkevalénnek és az

édesmandula-olajnak köszönhetően mélyen hidratálja a bőrt, és támogatja a bőr természetes lipidrétegét. A mandulasav a bőr színének javításáért felelős és a bőrgyógyulás felgyorsításáért, valamint a finom vonalak és ráncok megjelenésének csökkentéséért.



alkategória **UNIVERZÁLIS****BODYBUTIQ
ALOESOVE UNIVERZÁLIS GÉL**

Az Aloesove univerzális gél az egész család számára azonnali segítséget jelent, mert orvosi aloé kivonata antibakteriális hatású és gyors sejtregeneráló; hatékony rovarcsípések, hámsérülések azonnali kezelésében és gyógyításában; napozás után nyugtatja és táplálja a bőrt, kiváló készítmény égés esetén is. Antioxidáns-jellegű organikus aloé kivonatot tartalmazó,

univerzális gél, amely nagyszerűen hidratál és gyors megújulásra ösztönzi a sejteket. Meggátolja a hajhullást, és a hajhagymákat erősítve gyorsítja a hajnövekedést. A páfrányfenyő-kivonat, valamint a természetes illóolajok csillapító hatásúak, gyorsítják a regenerációs folyamatokat, nyugtatva a bőrirritációt. A terméket arcra, testre és hajra is lehet alkalmazni.

**ROSSMANN MAGYARORSZÁG
ISANA MED HOLT-TENGERI SAMPON, 200 ML**

Isana Med Holt-tengeri hajsampon, 200 ml-es és pH 5,5 – bőrsemleres, viszketést mérséklő hatóanyagkomplexszel, szilikon- és szappanmentes sampon érzékeny fejbőrre. A hajsampon összetételének köszönhetően nyugtatja az érzé-

keny és viszkető fejbőrt. A Holt-tengerből származó ásványi anyagokkal, viszketést mérséklő hatóanyagkomplexszel nyújt segítséget. Gyengéden ápoló anyagokkal védi a fejbőrt a kiszáradástól. Hatása bőrgyógyászatilag igazolt.

alkategória **TUSFÜRDŐ****FLORIN ZRT
DERMAFLORA NATURAL COSMETICS TUSFÜRDŐ ALOE VERA**

A Dermaflora 0% tusfürdő termékei természetes segítséget nyújtanak a mindennapos bőr- és szépségápolásban: mindenféle káros és illatallergén anyagtól mentesek, nem tartalmaznak parabént, szilikont, kőolaj-származékot és a napjainkban egyre több panaszt okozó SLES-t; azonban hatékonyak,

rendkívül gazdagok természetes összetevőkben, bőrvédő és hidratáló hatóanyagokban. Egész napos komfortérzetet nyújtanak – a vegyszerek hosszú távú, káros hatásai nélkül. A Dermaflora 0% tusfürdők irritáció nélkül, gyengéden tisztítanak és kellemes frissességet biztosítanak.



alkategória **FOLYÉKONY SZAPPAN**

FLORIN ZRT
DERMAFLORA NATURAL COSMETICS FOLYÉKONY SZAPPAN
ALOE VERA

A Dermaflora 0% folyékony szappanok természetes segítséget nyújtanak a kézápolásban: mindenféle káros és illatallergén anyagtól mentesek, nem tartalmaznak parabént, szilikont, kőolaj-származékot, tartósítószerket és a napjainkban egyre több panaszt okozó SLES-t; azonban hatékonyak,

rendkívül gazdagok természetes összetevőkben, bőrvédő és hidratáló hatóanyagokban. A kiváló minőségű Dermaflora 0% folyékony szappanok kézmosás közben gyengéden tisztítanak, de nem szárítják ki az érzékeny bőrt. PH-semlegesek, tökéletes választás a száraz kezeknek.



alkategória **FOGKRÉM**

BODYBUTIQ
SYLVECO TERMÉSZETES FOGKRÉM

Miért fontos natúr fogkrémre váltani? Azért, mert a fogainkra egész életünk során szükségünk lesz és, nemcsak a kellemes megjelenésünk érdekében. A Sylveco fogkrém teljes mértékben vegán, növényi alapú, hipoallergén és mindenmentes. Nem tartalmaz fluoridot és származékait sem. Gyógynövényekben gazdag összetétel: zsálya, rozmaring

és szegfűszeg kivonatát tartalmazza. Fogszúvasodást megelőző xylitolal, nyugtató allantoinnal és a zománcnak biztonságos, szuperfinom tisztító szemcsékkel, a gyengéd, de teljes fogkő- és baktériumeltávolítás érdekében. Tartalmaz eukaliptusz- és borsmentaolajat a kellemes íz és friss lehelet kedvéért. Egészséges, hosszú távú frissesség!



BODYBUTIQ
VIANEK GYENGÉD HIDRATÁLÓ BB KRÉM

Nem szeretne alapozót használni, de mégis szeretne egy kis színt adni az arcának? A Vianek BB krém gyengéden hidratálja a bőrt, egységes bőrt eredményez, miközben 15 faktoros fényvédelemmel óvja. Ásványokban gazdag, melyek táplálják a bőrt, mint a magnézium, cink, kalcium, vas és szilícium. Ez

a varázslatos kombináció oxigénnel tölti fel a bőrt. A tápláló kókusz- és napraforgóolaj, illetve macskagyökér-kivonat puhítja és regenerálja az arcbőrt. Gyakori használata a bőrt ellenállóbbá teszi az irritációval szemben, javítja az arc természetes színét és támogatja a sima, hibátlan arcbőr kialakulását.





DERMAFLORA
NATURAL COSMETICS

A GYENGÉDSÉG ELNYERTE MÉLTÓ ELISMERÉSÉT!

Mentes-M díjas a Dermaflora.

0% allergén
SLES
parabén
színezék



Természetes bőrápolás a mentesség jegyében

Az elmúlt évtizedekben bőrünk sokkal érzékenyebb lett, hamarabb jelzi, hogy valami megzavarta működését. Ilyen jelek többek között a bőrszárazság, ekcéma, bőrgyulladás, viszketés. Éppen ezért a Dermaflora 0% termékcsalád küldetése olyan biztonságos bőrápolási termékek megteremtése volt, amelyek használatával nem kell amiatt aggódní, hogy felerősödnek a már meglévő bőrp problémák, vagy újabb alakul ki, de azok is használhatják, akiknek nincsenek bőrp problémáik, hiszen a biztonságos bőrápolás mindenkinek jár.

A Dermaflora 0% első termékcsaládját, a Sensitive szériát az illatmentesség jegyében alkottuk meg. Olyan terméket szerettünk volna készíteni, amely mellett akár parfüm is használható, hiszen így az illatok nem keverednek egymással. Ha pedig már megalkottunk egy illatmentes terméket, tovább is léptünk, és egy olyan termékcsaládot hoztunk létre, amely összetevőinek köszönhetően biztonságosan használható.

Tudjuk azonban azt is, hogy vásárláskor sokanál az az első, hogy megszagolják a termékeket. Éppen ezért az illatmentes Sensitive termékek után megalkottuk az illattal rendelkező aloe vera, argán olaj és méz, valamint kókuszolajos termékcsaládjainkat is, melyeknek a különlegessége, hogy felerősítettük ezen összetevők bőrre gyakorolt jótékony hatásait és allergénmentes illatokkal egészítettük ki. A Dermaflora 0% fő ígérete azonban változatlan: semmiféle ismert allergén anyag sem kerülhet a termékekbe, a tisztító vagy dezodoráló hatást, illetve az illatokat is természetes eredetű összetevők és más, nem-allergizáló hatóanyagok ötvözésével érjük el.

Büszkék vagyunk rá, hogy 2019-ben a tusfürdő és a folyékony szappan kategóriákban is a Dermaflora aloe vera termékek nyerték el a Mentes-M díjat.

Tudj meg többet: www.dermaflora.eu

alkategória **BABAFÜRDETŐ**

BODYBUTIQ SYLVECO BABA FÜRDETŐ ÉS SAMPON

Mi a legnagyobb kihívás egy babafürdető és -samon számára? A gyengéd ápolás és tisztítás mellett nagyon fontos, hogy ne csípje a kis csöppségek szemét. „Ezen a téren a legtöbb termék elbukik, a mi hypoallergén, vegán és minden mentes fürdetőnkéről sok elégedett

vásárlónk visszajelzése alapján büszkén mondhatjuk, hogy egy könnysepp sem gördült le babák a pofiján.” Dermatológiailag tesztelt, tehát újszülött gyermekeket is nyugodtan fürdethetünk vele. Gyengéd, de hatékonyan tisztító összetevőket tartalmaz.



alkategória **INTIM LEMOSÓ**

INZULA KER. SÁBA NŐI ÉS FÉRFI ILLATMENTES INTIM MOSAKODÓK

A Sába természetes pH-védelem alapjaitól a cégalapító hazai nőgyógyász-bőrgyógyász házaspár fejében fogant meg, akik felfigyeltek a nők körében a visszatérő fertőzések problémájára. Ekkor 1988-ban járunk. A Sába azóta teljes körű bőrvédő termékcsaláddá nőtte ki magát. A Sába intim mosakodó termékcsalád az intim védelem innovatív megoldását nyújtja mindkét nem számára. A termékek használatával védhetjük intim területeink egészségét, természetes védekezőképességét.



alkategória **TESTRADÍR**

BODYBUTIQ ROSADIA INTENZÍVEN TÁPLÁLÓ TESTRADÍR

Kényeztető vegán és mindenmentes pillanatok a Rosadiával. A kisimító hatású testpeeling cukrot, Himalája-sót, valamint apróra őrölt csipkebogyómagokat tartalmaz, amelyek hatékonyan tisztítanak és

távolítják el az elhalt hámsejteket. A szőlőmagolaj és a ligetszépeolaj az E-vitaminnal együtt intenzíven táplál és regenerál, kifejezetten simábbá és rugalmasabbá téve a bőrt. A természetes illóolajok:



rózsafaolaj, narancsolaj és lime-olaj relaxáló aromájának köszönhetően a bőrmasszázs kellemes élményt nyújt.

PREZENTEX GIRAFFE® CARE ÖKO SENSITIVE MOSÓSZER, 1 L

Saját márkás Giraffe® termékeinket hosszú évek tapasztalatával, a teljesség igényével fejlesztettük ki. Giraffe® mosó- és öblítőszerünkkel kiemelkedő minőséget nyújtunk, vásárlóinknak „csak” olyan rögzült mellékélményekről kell lemondaniuk,

mint az illat- vagy színezőanyag, melynek egyébként funkciója nincs. A termékek packolja 100%-ban újrahasznosított műanyag felhasználásával készül, ami jelentősen hozzájárul az ökológiai lábnyom csökkentéséhez.





A Mentes-M versenyen laktózmentes termékcsaládunk két terméke kategóriájának legjobbja lett a több mint 100 pályázat közül!

DÍJAT KAPTUNK!



Főkategória: Az Év Mentes Termékcsaládja
Alkategória: Franchise



Túrós
táska

Sajtkrémes-zöldfűszeres
páma



Pek-Snack[®]
LÁTVÁNYPÉKSÉG

KÓSTOLD MEG AZ E-SZÁM MENTES FÜSTLIT!

