

Mentes

M

Életmód Magazin

KARALYOS GÁBOR,
A VEGÁN HEGYLAKÓ

"Sok változáson
ment keresztül az
étrendem az elmúlt
kilenc évben"

A Store Insider szaklap
ingyenes fogyasztói
különkiadványa
2022/23. TÉL

STORE
insider

PPH MEDIA

Kenyérrre vele!



Megérkezett a praktikus kiszerelésű, laktózmentes Magyar Sajtkrém!
További ízeink: natúr, Gyulai szalámis és chilis.

Ne is reggelizz!

Kíváncsinak és kísérletező kedvűnek tartom magam, de nem lévén ételérzékeny, a mentes termékek eddig kimaradtak az életemből. Egészen az elmúlt évekig, amikor is bekerültem a Mentés-M verseny zsűrijébe. A fenti jótanács ekkor hangzott el, nevezetesen azon a reggelen, amikor a verseny egyik legizgalmasabb pillanatához érkeztünk: a termékek végigkóstolásához. Közel száz ételféleség várt az asztalon, mentesség szerint csoportosítva. Mint minden vakteszten, a csomagolást nem is láttam, a tálkában csupán az adott étel vagy ital volt, mindössze az alapinformációkat kaptuk meg.

Tényleg nem kellett volna az a vajás piritós reggelire.

Az első percekben messziről, gyanakodva szemléltem az ismeretlen kinézetű élelmiszereket, aztán nagy levegőt vettem és a villámra szúrtam a vöröslencsetésztát. Mondhatni, egyik pillanatról a másikra lettem „mindenmentes”, éppen száz ahogy egyik életmódváltónk, Pintér Dóra meséli, hogyan állt át a vegán életmódra egy videó hatására egy nap alatt. Vannak persze, akiknél akár egy évet is igénybe vett a teljes életmódváltás, és akad olyan is, aki már el sem tudja képzelni máshogyan: Stóhr Gréta tizenhárom éve kísérletképpen vágott bele a kizárólag növényi alapú életmódba, de így sem szereti vegánként címkézni magát.

Címlapinterjúnkban Karalyos Gábor is szintet ugrott, minden értelemben: a nyolcadik kerületből költözött a Csúcs-hegyre és arra törekszik, hogy a magának termelje meg az alapanyagokat. Czecz Fruzsina gasztropszichológus pedig arról beszél, hogy lehet az evés közösségi élmény és örömforrás.

De mit tegyen az, aki nem belső indítatásból vált életmódot, hanem egészségügyi okai vannak rá? Kubányi Jolán táplálkozástudományi szakember a glutén- és laktózérzékenységről, Ésik Judit dietetikus az inzulinrezisztenciáról ír, dr. Némedi Erzsébet pedig a döntés nehézségeit ecseteli az olvasóknak.

Ahogy már megszokhatták, ebben a lapszámunkban is megmutatjuk, kik nyertek 2022-ben a Mentés-M versenyen – a 41. oldalra lapozva már láthatják is, mi lett az egész napos ételkóstoló mérlege.

Ami viszont újdonság, hogy lapunkat már nemcsak a Store Insider olvasói kapják meg, hanem az EcoFamily webáruházából rendelők egy része is, akik remélhetőleg még tovább gyarapítják a tudatosan egészséges vásárlók számát.

Jó lapozgatást kívánok!



Király Bernadett
főszerkesztő

IMPRESSZUM

Mentes-M Életmód Magazin
A Store Insider ingyenes,
fogyasztói különkiadványa

Kiadó:

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

Felelős kiadó:

Vándor Ágnes
ügyvezető igazgató

Business units director:

Sornfay Dorottya

Tartalomfejlesztési vezető:

Metz Edina

Főszerkesztő:

Király Bernadett

Szerzők:

Csákó Anna
Kubányi Jolán
Metz Edina
Dr. Némedi Erzsébet
Zalai Noémi

Fotó:

Berki Doren Andrea, Adobe
Stock, Schumy Csaba

Dizájn:

Szabó Zsuzsanna

Tördelés:

Hargitay Anna

Értékesítés:

Fetter Ágnes, Márton Mónika

Nyomdai előállítás:

Innovariant Nyomdaipari Kft.

Store Insider
ISSN 2631-1178

PPH MEDIA
a Süddeutscher Verlag Mediengruppe tagja

Tartalom

Az evés túlmutat önmagán: Interjú
Czecz Fruzsina gasztropszichológussal **04**

Receptajánlat: sült zöldségek kecskesajttal
/sült csirke tortillában **07**

Hogyan helyettesíthető a tehéntej? **08**

A veganizmus nemcsak egy étrend, hanem
életforma is: interjú Karalyos Gáborral **10**

Életmódot váltottam! I. **13**

Hogyan válasszunk jól mentes termékeket? **14**

Életmódot váltottam! II. **17**

IR-es lettem, mi a következő lépés? **18**

Hogyan alakul a mentespiac
Magyarországon és Európában? **22**

Az élet tojás nélkül **24**

Életmódot váltottam! III. **28**

Mikor indokolt a mentesség? **30**

Életmódot váltottam! IV. **35**

Évkezdnet tudatosan
– a dietetikus tanácsai életmódváltáshoz
Receptajánlat: Kókusztital **38**

A Mentés-M verseny 2022 győztesei **41**





Szeretet
fűszer

ÚJ!



SÓ

mentes ételek
a család asztalára

A Horváth Rozi sómentes fűszerkeverékekben a sótartalom kizárólag a természetben előforduló nátrium jelenlétének köszönhető. Használatukkal magunk szabályozhatjuk, hogy mennyire legyen sós a kész étel. Sószegény diétához vagy akár a só teljes kiváltására is alkalmasak.

Horváth
Rozi

Neked főztem

www.horvathrozi.hu



Az evés túlmutat önmagán

INTERJÚ CZEZ FRUzsINA GASZTROPSZICHOLOGUSSAL



Fotó: Schumy Csaba

Eszünk örömben, bánatunkban, gyakran jóval többet is, mint amennyire szükségünk van. Milyen a viszonyunk az evéssel a mai, túlfogyasztásra ösztönző világban? Czezs Fruzsina gasztropszichológussal, a „Terítéken a lélek” című könyv szerzőjével beszélgettünk erről és az ételérzékenyek életmódváltásáról.

- **Mit jelent a mai embernek az evés? Eszünk, ha szomorúak vagyunk, ha boldogok vagyunk, habzsolunk és túlfogyasztunk a fejlett Nyugaton.**

Tudjuk, hogy nem maradunk életben táplálék nélkül, az evés azonban nem csak emiatt központi eleme az életünknek. Számítalan dolog kapcsolódik még hozzá: boldogság, státusz, a felhalmozás adta biztonságérzet... Gondoljunk bele, a svédasztalról szinte mindenki többet szed, mint amit meg tud enni. Mindez evolúciós és történelmi okokra is visszavezethető, éhínségek,



háborúk időszakát éltük végig Magyarországon az elmúlt évszázadokban. Belénk van kódolva, hogy akkor együnk, amikor lehet. Ki ne hallotta volna a nagyszüleink-dédszüleink szájából azokat a mondatokat, hogy mindig legyen a kamrában liszt, cukor, zsír? Vagy hogy ételt, pláne kenyeret soha nem dobunk ki.

- **Mondhatjuk, hogy a terített asztal mellett meg is nyugszunk?**

Persze, hiszen az evés örömforrás is az emberek többségének. (Míg másnak tortúra.) Születésünk előtt is örömmel reagálunk az ételre, utána pedig az anyatejes vagy tápszeres táplálás is túlmutat az evésen. A csecsemő egyrészt nem lesz éhes, ha enni kap, másrészt biztonságban érzi magát, hiszen reagálnak a szükségleteire. Így lesz az evés jutalom, megnyugvás, pozitív érzésekkel teli esemény. Az evés később is segít kiszakadni a mindennapi nehézségekből, akár csak pillanatokra is. A száj ingerlése egy olyan örömet, nyugalmat adó tevékenység, ami életünk végéig elkísérhet.

- **A fejlett Nyugat embere mintha átesett volna a ló túloldalára: egyre többet eszünk – ez látszik a túlsúlyosak és elhízottak növekvő számán, és ezzel párhuzamosan másból is egyre többet fogyasztunk.**

A felhalmozással, legyen az étel vagy tárgy, valamilyen hiányt pótlunk. A sok édességgel vagy az évente megvett új telefonnal a bennünk lévő űrt próbáljuk betölteni.

„A száj ingerlése egy olyan örömet, megnyugvást adó tevékenység, amely életünk végéig elkísérhet.”

A mai túlfogyasztás egy része a történelmünkre is visszavezethető: túl sokszor volt részünk abban, hogy valami összeomlik, és nincs étel, nincs alapanyag. Nem is kell nagyon régre visszamennünk: a második világháború alatt és után felhasználták azt is, ami amúgy a szemébe került volna: a belsőségeket, pacalt. Népszerű lett a krumpli is, hiszen mindenhez fel lehetett használni a levestől a köretig. Abban az időben az volt a cél, hogy minél kevesebb alapanyagból, minél olcsóbban és laktatóbban készítsünk ételeket.

Nem szabad elfelejtenünk, hogy a szomszédunkban most is háború zajlik. Ez és a vele járó gazdasági helyzet hatására ismét az olcsóbb alapanyagok és a gazdaságosság felé fordulnak majd az emberek.

- **Ha már felmerült, mit együnk, ha szűkre szabott a pénztárcánk?**

Törekedjünk a helyi és szezonális alapanyagok beszerzésére. Szerencsére a piacok ismét népszerűek, és egyre többen felismerik, hogy nem muszáj megvenni a sokszorosan csomagolt dél-amerikai gyümölcsöt.

„Egy-két hét étkezését végigolvasni meglepő élmény, mert sokszor nem is tudatosodik bennünk, mennyi mindent elfogyasztunk.”

Talán újra fölfedezzük azt, hogy ami a közelben van, az sokkal frissebb és gazdaságosabb, bár kétségkívül nem olyan trendi, mint az avokádó. Érdemes kísérletezni a minden évszakban elérhető hüvelyesekkel, gyökérzöldségekkel és kipróbálni izgalmas ízkombinációkat vagy technikákat. Ilyen lehet például a fermentálás, ami most egyre népszerűbb.

Az elszálló árak – amellett, hogy szomorúságot és bosszankodást váltanak ki – tudatosságra is tanítanak. Csak azt és annyit veszünk meg, amire tényleg szükségünk van, csökken a felhalmozás és ételmaradék-pazarlás. Ez a saját egészségünk és a környezetvédelem szempontjából is előnyös lehet.

• Az év eleje és a növekvő élelmiszerárak többeket életmódváltásra ösztönöznek, mit javasolsz nekik, hogyan kezdjenek hozzá?

Ha valaki ezen töri a fejét, ne a naptárban válasszon időpontot! A január népszerű kezdés, de még ott van a karácsonyi ételek sokasága a hűtőben, amit meg kell enni, mert ugye ételt nem dobunk ki... Rádásul az ünnepek alatt a gyomrunk is hozzászokott ahhoz, hogy jóval többet eszünk. A szervezet nehezen tudja értelmezni a hirtelen ételmegvonást. A megszegett diéta pedig együtt jár a kudarcérzéssel: „Még erre sem vagyok képes, pedig le kéne fogynom!”

Célszerű mindenkinek saját időpontot találni a fogyókúrára vagy életmódváltásra, így a legkisebb a kudarc esélye. Ez ugyanis egy időigényes átalakítás. Újfajta élelmiszereket kell beszerezni, más napirendre kell áttérni, akár kétfélét főzni.

Érdemes az okokat is feltérképezni és azt, mit jelentenek számunkra eddig az evés, milyen érzelmek, esetleges hiányok kapcsolódnak az étkezéshez. Ha ezekre válaszolunk, a szokásokat, az életmódszert is könnyebb átalakítani.

• Ha eddig örömforrás, jutalmazás volt az étkezés, hol keressük ezután ezt a fajta elégedettséget?

Ha felfedeztük, hogy milyen hiányt szeretnénk pótolni az evéssel, könnyebb kitalálni, honnan kaphatnánk meg ugyanazt a jó érzést étel nélkül is. Például ha unaloműzés miatt nassolunk, kereshetünk egy új hobbist, alkotó tevékenységet, sportot, ami minden szempontból előnyösebb, mint az evés. De az asztalról sem kell száműzni minden kedvencünket, és ezentúl salátalevélen élni. Nyugodtan fogyaszthatunk édességet is. Válasszunk minőségi alapanyagokat, és szabjunk bizonyos korlátokat. Ha korábban minden étkezés után „kellett” egy kis desszert, ezt redukáljuk egy étkezésre, amit viszont maximálisan átélünk és élvezünk. Érdemes egy darabig naplózni a szokásainkat, így észrevesszük a folyamatokat és tudatosan, odafigyelve tudunk változtatni azokon. Maga a felírás is egy jó szűrő: ha fel kell írni, lehet, hogy nem eszem meg azt a krémest... Egy-két hét étkezését végigolvasni meglepő élmény lehet, mert sokszor nem is tudatosodik bennünk, mennyi mindent elfogyasztunk.

• Mi a helyzet azokkal, akikegészségügyi okok miatt nem ehetnek például glutént vagy laktózt tartalmazó ételeket?

Az ételérzékenység nem új keletű „divat”, ahogy sokan gondolják. Már Hippokratész is felfedezte az ókorban, hogy a sajt nem mindenkinek tesz jót, tehát nem mindenki ugyanúgy dolgozza fel a tejterméket. A jelenlegi, egyre több pozitív diagnózis a szűrési módszerek fejlődésének, pontosságának is betudható. Emellett tény, hogy egyre több mesterséges anyagot viszünk be a szervezetünkbe, amik okozhatnak érzékenységet.

A diagnózis egyrészt megnyugvást hoz: végre van neve a gyomorfájásnak, emésztési problémáknak. Emellett előtörnek negatív érzelmek is, ami teljesen természetes: csalódottság, düh, feketebárány-érzet. Miért pont én nem ehetek többet egy egyszerű kakaós csigát?! Ezekon a folyamatokon végig kell lépdelni, és szép lassan el lehet jutni abba a szakaszba, amikor beépülnek, részünkké válnak az új szabályok. Nemhogy elfogadjuk, hanem egyenesen megszeretjük és büszkén képviseljük, akár tanítjuk is az új életmódot. Szerencsére ma már egyre több segítő csoport elérhető, akár az interneten, akár személyesen. Ha „sorstársakkal” találkozik egy ételérzékeny, elindul a közös ötletelés, receptcsere, ami erőt ad, és máris oldódik az említett feketebárány-érzés.

Király Bernadett



Sült zöldségek kecskesajttal

Hozzávalók 2 főre:

- 1 db cukkini
- 1 fej vöröshagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 3 kápia paprika
- 1 kisebb paradicsomkonzerv (darabos)
- 2 ek olívaolaj
- 2 ág kakukkfű
- 1 zacskó sómentes grillzöldség-fűszerkeverék
- 200 g kecskesajt
- 1 ek méz

HOZZÁVALÓK

TIPP:

kecskesajt helyett használhatunk fetát, gomolyát vagy akár grillsajtot is.

Elkészítés:

A zöldségeket 2-3 centis kockákra vágjuk, a fokhagymát felaprítjuk és összekeverjük az olajjal, kakukkfűvel, paradicsommal és a fűszerkeverékkel. Sütéshez való alutálcába tesszük, majd grillen vagy 200 fokra előmelegített sütőben lefóliázva 20-25 percig sütjük. Ezután a közepére tesszük a kecskesajtot, meglocsoljuk a mézzel és addig sütjük tovább, amíg a kecskesajt megpirul. Húsok mellé vagy önálló fogásként is tökéletes.

Sült csirke tortillában

Hozzávalók 2 főre:

- 1 kisebb egész csirke megtisztítva
- 1 zacskó sómentes sültcsirke-fűszerkeverék
- 1 fej hagyma
- 1 kisebb alma
- 1 dl fehérbor
- 3-4 gerezd fokhagyma
- 2 nagyobb tortillalap
- 2 paradicsom
- 1 kisebb lilahagyma
- 1 csokor petrezselyem
- 1 citrom leve
- 2-3 ek olívaolaj
- 2 marék bébispenót vagy zöldsaláta

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

A vajat megolvasztjuk, összekeverjük 2 ek olívaolajjal és a fűszerkeverékkel, majd alaposan bedörzsöljük a csirkét kívül-belül. A hasüregbe egy félbevágott almát teszünk és a félbevágott fokhagymákat. A csirke mellé öntjük a bort, majd lefóliázva 180 fokon 35 percig, majd fólia nélkül 200 fokon 20 percig sütjük. Miután kivettük a sütőből újra fóliázzuk le fél órára. Közben a paradicsomokat és a lilahagymát vágjuk apró kockákra, keverjük össze a petrezselyemmel, kevés citromlével és olívaolajjal, ízlés szerint sózzuk. A csirke húsát villával tépkedjük szálszálakra, keverjük össze a kisült szaftjával. Meleg tortillába töltjük a bébispenóttal és a paradicsommal. Adhatunk hozzá csilit, fetasajtot és friss zöldfűszereket is.



A Horváth Rozi sómentes fűszerkeverékeket keresd az EcoFamily üzleteiben is!



Hogyan helyettesíthető a tehéntej?

A növényi eredetű tejhelyettesítők népszerűsége folyamatos növekedésben van. Különböző igényeket kielégítő változatok jelentek meg az elmúlt években a fehérjedús szójaitaltól az alacsony kalóriatartalmú mandulaitalon át az ízesített kókusztejekig.

A tehéntől, kecskétől, báránytól és egyéb állatoktól származó tejfélék rengeteg tápanyagot tartalmaznak, melyek az emberi szervezetre is jótékony hatást fejtenek ki. Sokan azonban allergiájukból vagy laktózérzékenysükből fakadóan, mások etikai szempontok miatt mondanak le a tejtermékekről. Nekik a tejben fellelhető létfontosságú tápanyagokat más forrásokból kell pótolniuk.

100 ml 2,8%-os tehéntej tápértékadatai:

- Energia: 56 kcal
- Zsír: 2,8 g
- Szénhidrát: 4,6 g
- Rost: 0 g
- Fehérje: 3 g



Szójaital

A szója használatára utaló legkorábbi források a 14. századi Kínából valók, azóta pedig számos kultúrában fontos élelmiszerként tartják számon. Manapság a gyártók a szójabab kivonatából készítik el a termékeiket, az ősi technikákhoz hasonló módon. Számítalan változata elérhető, a vásárlók édesített és ízesített, emellett csökkentett és teljes zsírtartalmú fajták közül választhatnak. A szójaital a tehéntejhez hasonló fehérjetartalommal

rendelkezik, így a tápanyagokat nézve ez áll legközelebb annak összetételéhez.

Az ital egyik különlegessége, hogy tartalmaz izoflavonokat, melyek természetes antioxidánsok. Az izoflavonok bizonyos kutatások szerint hozzájárulnak a szívbetegségek és a mellrák megelőzéséhez, illetve enyhítik a menopauza tüneteit.

100 ml szójaital tápértékadatai:

- Energia: 39 kcal
- Zsír: 1,8 g
- Szénhidrát: 2,5 g
- Rost: 0,5 g
- Fehérje: 3 g



Mandulaital

Földimogyoróból, vízből és sok esetben édesítőszerből készül. A krémes, tehéntejhez hasonló állagú italhoz a gyártók vitaminokat és ásványi anyagokat adnak.

Tápanyagokban szegény, fehérje-, zsír- és ásványianyag-tartalma a növényi alternatívák közül a legalacsonyabbak közé tartozik. Fogyasztása csupán elenyésző kalóriabevitelrel jár. Különböző italok és édességek készítéséhez kiválóan alkalmas, cukormentes változata sós ételekhez is jól használható.

100 ml cukormentes, pörköletlen mandulaital tápértékadatai:

- Energia: 13 kcal
- Zsír: 1,1 g
- Szénhidrát: 0 g
- Rost: 0,2 g
- Fehérje: 0,5 g



LIVING FOODS

Rizsital

100 ml rizsital tápértékadatai:

- Energia: 47 kcal
- Zsír: 1 g
- Szénhidrát: 9,5 g
- Rost: 0 g
- Fehérje: 0,1 g



Azok számára, aki valamilyen allergiával vagy ételérzékenységgel rendelkeznek, a rizsital kitűnő választás lehet, hiszen ez az ital tartalmazza a legkevesebb allergén anyagot az összes növényi helyettesítő közül.

Vizes állagú, főzéshez és sütéshez könnyedén használható. Természetes formában kalcium- és fehérjetartalma elhanyagolható, azonban szénhidráttartalma nagyobb, mint az állati eredetű tejeké.

Kókusztej

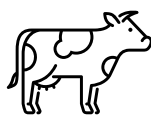
100 ml kókuszital tápértékadatai:

- Energia: 20 kcal
- Zsír: 0,9 g
- Szénhidrát: 2,7 g
- Rost: 0,1 g
- Fehérje: 0,1 g



Megtévesztő neve ellenére nem a feltört kókuszdió belsejében található ital, hanem a természetes húsból préselt, krémes állagú folyadék. Nevének másik része is félrevezethet: nem tartozik a diófélék közé, így nem tartalmaz rájuk jellemző allergéneket sem.

A növényi eredetű tejhelyettesítők közül ez tartalmazza a legtöbb zsírt, és a legkevesebb fehérjét. Eltérő kókuszitalok között jelentős különbségek lehetnek a tápanyagtartalom terén, ami leginkább a vízzel való hígítás mértékén múlik.



Forrás: MedicalNewsToday.com, healthline.com,
Tápértékadatok: alpro.com, alfolditej.hu
Fordította és szerkesztette: Osztie Gergely

NÖVÉNYI ALAPÚ SUPERFOOD CSÍRÁZTATOTT FERMENTÁLT MAGOKBÓL

Egyél jót!
Legyél jól!

www.livingfoods.hu

f livingfoods.hu

ig livingfoodshungary





**A veganizmus nemcsak
egy étrend, hanem
életforma is**

Karalyos Gábor színész, a Vegán Hegylakó egy videós előadás után döntött úgy, hogy lemond a húsról. Kilenc éve csak növényi alapanyagokból készült ételeket eszik, és minden más állati eredetű terméket kizárt az életéből. A Csúcs-hegyen lakó színész beszélt a kertjéről, a környezettudatos életről és arról, hogy miért nem lemondás a vegán életmód.

• **Mi volt az előadásban az a rész, ami igazán hatással volt rád?**

Volt egy csomó olyan mondat a videóban, amely letaglózott és kijózanított. A kulcsszó az volt számomra, hogy azért, mert valami hagyomány vagy kulturális örökség, egyáltalán nem biztos, hogy etikus is. Gyerekkoromban is voltak már kétségeim az állatok lemészárlása miatt, de hamar elfogadtam, hogy azért tartjuk őket, hogy megegyük, és egyébként sem fáj nekik, amikor levágják őket. Ezeket a kulturális örökségeket készen kaptam, és rájöttem, hogy el lehet kezdeni másként is gondolkodni.

• **Tényleg egyik napról a másikra mondtál le a húsevésről?**

Egyik óráról a másikra történt. És nemcsak a táplálkozást illetően, hanem minden más egyéb dologban is változtattam. A veganizmus nem egy étrend vagy diéta, van ennek más hozadéka is. Nem tudok felhúzni bőrcipőket, nem használok olyan kozmetikumokat, amiket állatkísérletekkel fejlesztettek ki vagy állati eredetűek.

• **Soha nem hiányzott a hús utána?**

Nem, szerintem egyszerűen túlmisztifikáljuk ezt a dolgot. Inkább a pszichének nehéz elengednie, mint a testnek. Viszonylag hamar ráállt az agyam arra, hogy az állati eredetű élelmiszert ne tekintsem ételalappanyagnak.

• **Van, aki megpróbálja a növényi alapanyagokkal a hús és a húsból készült készítmények ízélményét visszahozni. Ilyen például a vegán pecsenyekrém vagy kolbász. Ezekhez hogyan viszonyulsz?**

Sok esetben nagy segítséget nyújtanak az embernek, amikor az átállás kezdeti szakaszában nem tudja, mit egyen. Az én étrendem is sok változáson ment keresztül az elmúlt kilenc évben. Az elején egyszerűen elhagytam a húst, több köretet ettem. Aztán keztem változatosabb alapanyagokat használni, például főztem szejtánnal vagy szójával.

Közben megismerkedtem a keleti konyhával, leginkább az indiait, azon belül is a bengálit kedvelem. Körülbelül azokat az alapanyagokat használja, mint a magyar konyha, csak más az elkészítés módja és a fűszerezés.

• **Mintegy kilenc éve lettél vegán. Ezután döntöttél úgy, hogy a Csúcs-hegyre költözöl?**

Igényeltem, hogy közel legyenek természethez és az étkezési alapanyagokat magamnak termeljem meg. Ebben még kísérleti fázisban vagyok, a kertem alakulófélben van. Ugyanakkor segítek az egy utcával lejjebb lakó barátainak, akik nagyon sok mindent megtermelnek nekem, és együtt is főzünk be ezeket.

• **Miket tudsz az alakulófélben levő kertben megtermelni?**

Leginkább fűszernövényeket és gyümölcsöket: rengeteg az almám, a körtém, a fűgém, a naspolyám és a cseresznyém is. A paprika, a paradicsom, többféle hagyma, tökfélék is megtalálhatók nálam. Bár a kertemben még nincs, de a padlizsán is nagyon jól érzi magát a hegyen.

• **Milyen beszerzési forrásaid vannak még?**

Van egy-két östermelői helyem, de azzal sincs bajom, ha nagyáruházból kell vásárolnom. Arra viszont nincs anyagi forrásom, hogy egyfolytában biót vegyek.

• **Mekkora váltás volt a Csúcs-hegyre költözés az életedben?**

Azt gondoltam, hogy nyaraló, rekreációs hely lesz. De aztán eltöltöttem ott az első nyarat, és amikor visszamentem a Dankó utcába a téli időszakban, már nem éreztem jól magam a városban. Végül a Csúcs-hegyet választottam lakóhelynek. Sokan azt gondolják, hogy lemondás, de ez nincs így. Akkor nem érzed lemondásnak, ha megérted, hogy miért nincs szükséged a városi lételre.

„A legtöbb szemetem a macskák miatt termelődik.”

• Van kedvenc ételed?

A kedvenc mindig a szezonális étel, mert az esetek jó részében szezonális alapanyagokat használok. Pont ez a körfogás, ami nekem nagyon tetszik. Teljesen más dolgokat eszik az ember nyáron, ősszel és télen.

• Hogyan pótolod a húspan levő tápanyagokat?

Minden olyan összetevő, amely a húspanban van, megtalálható a növényekben is. Tény, hogy teljesen másként vannak meg bennük, és kell bizonyos tudatosság a növényi étrendhez. Nem kell dietetikusnak lenni ahhoz, hogy ezt megvalósítsuk és egészségesek maradjunk.

• Hogyan tudsz rendszerességet vinni az étkezésedbe a színszékedés mellett?

Civilizációs betegség, hogy nincs időnk nyugodtan enni. Pedig az embernek arra van ideje, amire szeretné. Amikor a legtöbb dolgom van, például forgatáson vagyok, akkor még inkább odafigyelek arra, hogy tápláló kaját főzzek, és azt vigyem magammal. Arra is figyelek, hogy legyen időm meg is enni. Az emberek azt gondolják, hogy reggeltől estig a konyhában állok, pedig nincs így. A növényi étrendnek az is a nagy előnye, hogy hamar, mintegy fél óra alatt készen van akár öt-hatféle étel is.

• Milyen környezetbarát rendszert alakítottál ki a házádban és a kertedben?

A zöldség- és gyümölcstermesztéshez hozzátartozik a komposztálás. Nagyon jó döntés volt, hogy a házámban is komposztvédecém van, és nincs igazán szennyvizem sem. A szürke vizet pedig kilocsolom a kertbe.

Csökkentem a hulladék mennyiségét is, kevés dolgot dobok ki, vagy inkább be sem hozom ezeket a háztartásomba. Hetente viszik el a szemetet, de van olyan, hogy egy-másfél hónapig ki sem teszem a kukát. A legtöbb szemetem a macskák miatt termelődik.

• Fontos neked, hogy az ételéről, a vegán életmódról beszélj. Ezt misszióknak tekinted?

Igen, de nem meggyőzni szeretném az embereket, mert erről nem lehet. Akik nyitottak, de nem mernek belevágni vagy félnak az ismeretlentől: nekik tudok segítséget nyújtani. Meglőditom a fantáziájukat, a kreativitásukat.

Metz Edina

LIVING FOODS



NÖVÉNYI ALAPÚ SUPERFOOD CSÍRÁZTATOTT FERMENTÁLT MAGOKBÓL



Egyél jól!
Legyél jól!

www.livingfoods.hu

f livingfoods.hu

ig livingfoodshungary

Életmódot váltottam! I.



Fenntarthatósági szempontok, rosszullét a karácsonyi süteményektől, közgazdasági előadás – mi a közös mindezekben? „Csupán” annyi, hogy ezek a tényezők indították el megszólalóinkat az életmódváltás nem könnyű útján. Egyikük a drasztikus változásra esküszik, más a lassú, de folyamatos átmenetben hisz. Abban azonban egyetértettek: amióta életmódot váltottak és elhagytak bizonyos alapanyagokat az étkezésükből, jobban érzik magukat a bőrükben.

Magyarvári Szilvi a 17. Pintér Dóra a 28. Stóhr Gréta a 35. oldalon mesél az életmódváltásáról.

Gyarmati Blanka lisztérzékenyként tanult egy pékiskolában, hogy végül kikísérletezze saját keverékeit. A kenyérlisztkeverék mellett kapható olyan, ami wraphoz, palacsintához, pitéhez vagy kelt tésztához ideális. Ezeket egy ideig saját pékségükben árulták, de az óriási keresletre való tekintettel egy ideje termékgyártóként működik a LaBlanka Bakery (www.lablanka.hu).

Gyarmati Blanka, a LaBlanka Bakery tulajdonosa: „Sose gondoltam volna, hogy péklány leszek!”

„Gyerekként kerültem a konyhát. Később grafikusként dolgoztam, a végzettségemet is ezen a szakterületen szereztem, és soha nem gondoltam volna, hogy péklány leszek. Csak hogy egy karácsonyi bejglizés és aranygaluska után nagyon rosszul lettem. Orvoshoz fordultam, és fény derült a problémára: gluténérzékenység. Meglepő volt a diagnózis, főleg azért, mert 12 éve ez még nem volt a köztudatban.

A legnagyobb feladvány akkor egy puha kenyér megtalálása volt, amit magammal tudok vinni iskolába és edzésre. Később is ez bizonyult a legnehezebbnek: megszokni, hogy bárhova megyek, mindig legyen ná-

lam az adott napra étel, és hogy tudjam, le kell mondani egy szülinapozáson az előttem felvágott csokitortáról vagy egy rendezvényen a frissen sült pogácsáról.

A legpozitívabb változás viszont, hogy megtaláltam az utam. Örülök, hogy termékeinkkel glutén-, tej- vagy tojásmentes, sőt a vegán étrenden lévőket is tudjuk segíteni, valamint a lassú felszívódású szénhidrátoknak köszönhetően a cukorbetegeket is.

A hasonló problémával küzdőknek azt javaslom, lásák meg benne a lehetőséget! Többféle gluténmentes egészséges gabona van, ezek tele vannak vitaminnal, ásványi anyaggal és rosttal.”



Hogyan válasszunk jól mentes termékeket?

Mi, fogyasztók – mert jómagam is az lennék –, ha megállunk a mentes élelmiszerektől roskadozó pultok előtt, több dolgot is elkezdünk mérlegelni. Főleg, ha még ételérzékenységben is érintettek vagyunk. Vajon mitől is mentes az a termék? Ha mentes valamitől, vajon mit tartalmaz helyette? És a kulcskérdés: ajjaj, de vajon finom-e? Aztán csak úgy záporoznak a kérdések a fejünkben: Mi a búbanat lehet benne az a sok furcsa összetevő? Mi kerül ezen ennyibe? A gyerek vajon szeretni fogja?

KINEK KELL A „MENTES”?

Ami egy egészséges embernek jó, az a beteg embernek nem biztos, ami viszont a beteg embernek kell, az az egészségesnek nem biztos. Teljesen más-hogyan kell mérlegelni egy vásárlást, ha egy betegségben, érzékenységben, allergiában szenvedő számára vásárolunk, vagy csak úgy gondoljuk, hogy amire a mentes billog rá van nyomva, az bizonyo-

san egészséges lesz egy szabályosan működő szervezet számára is. A betegségben, érzékenységben szenvedőknek nincs választási lehetőségük: teljes mértékben eliminálniuk kell az étrendjükből azt a tápanyagot, amelyik megbetegíti őket. Sokszor nincs kompromisszum, nincs olyan, hogy „de csak egy kevés van benne, ez még belefér”. Nekik az életük múlhat ezen.

TÉVHIT ÉS PSZEUDOALLERGIA

Biztosan van olyan tapasztalatotok, hogy egy bizonyos hatóanyag, étel elfogyasztása után nem érzitek jól magatokat. De akárhányszor próbáltatok vele orvoshoz fordulni, nem lett egyértelmű diagnózis. Az orvos ilyenkor a kísérletezést javasolja: tapasztaljátok ki, melyik az az ételtípus, ami a tüneteket okozza.

Valóban létezik olyan eset, amikor nem igazi allergiáról beszélünk, aminek a vérben kimutatható paraméterek a bizonyítékai, hanem úgynevezett pszeudoallergiáról. Azaz valódi testi tünetek vannak, de az orvostudomány és az orvosi tesztek mai állása szerint vérből nem lesz igazolható az allergia.

Az ilyen esetek egy része súlyos, és eliminálni szükséges az adott ételmiszer típust az étrendből, de vannak enyhébb esetek, ahol az allergén kis mennyiségű és ritka fogyasztása nem okoz még tünetet.

Azonban azt is el kell mondani, hogy vannak megalapozatlan diétát folytatók, abból a meggyőződésből, hogy egyes mentes ételek automatikusan egészségesek is. Ilyen tévhitek lehetnek, hogy a gluténmentes, adalékmentes, laktózmentes, illetve vegán élelmiszerek automatikusan egészségesek is. Hosszú távon e tévhitek fennmaradása kontraproduktív lesz az egészségünk szempontjából.

SÓBÓL 1 KG, BANÁNÓL 1 KAMIONNYI

Minden, ami a szervezet számára tápanyag, az a paracelsusi mondás szerint lehet mérge is a másik oldalon. Minden csak dózis kérdése. Van egy olyan alaptörvény-grafikon, amelynek lényege, hogy ha kevés hatóanyagot fogyasztunk valamilyen ételmiszereken keresztül, akkor biztosan hiánybetegség alakul ki valahol a szervezetben. Ha viszont ugyanabból az anyagból túl sokat eszünk, akkor a túladagolástól leszünk betegek. A lényeg a középső részen van, ez az az állapot, amikor pont eleget fogyasztunk egy-egy ételmiszerből. Ez az összes ételmiszerre és összetevőre igaz, de mindegyiknél máshol van a hiányt okozó és máshol a túladagolást eredményező mennyiség. A túladagolás pontja minden hatóanyagnál máshol van. Sóból elég 1 kg elfogyasztása a halálos adaghoz, banánból pedig lehet, hogy 1 kamionnyi ugyanaz a dózis.

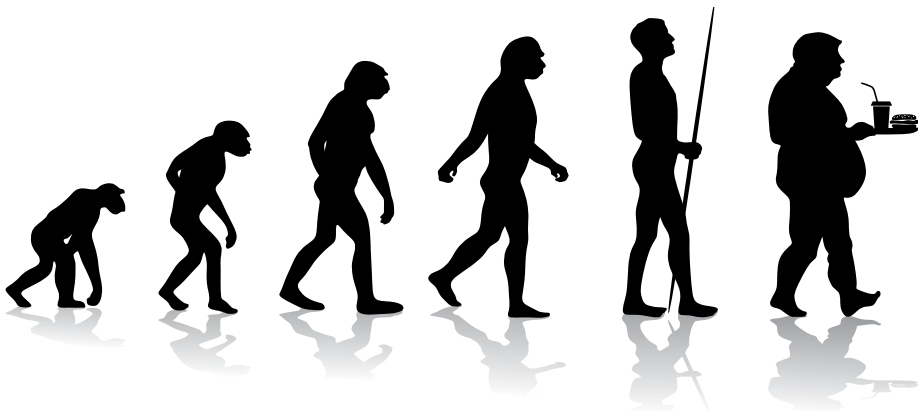
Dr. Némédi Erzsébet
termékfejlesztő, ügyvezető igazgató,
Expedi Nodum Kft.

TISZTÁBA TETT ALAPELVEK

- A laktózmentes tej nem ugyanaz, mint a normál tej, ugyanis a laktózt egy enzim segítségével apróbb, gyorsabban felszívódó cukrokra bontják. Tehát a szervezet vércukorszintje gyorsabban felugrik, majd hirtelen leesik, és farkaséhesek leszünk tőle. A laktóz sem számít lassan felszívódó szénhidrátnek, de mégis lassabb, mint a származékai. Egészséges szervezetnek nem feltétlenül ajánlott laktózmentes tejet inni.

- A gluténmentes termékektől nem lehet fogyni! A glutént olyan alapanyagokkal pótolják, melyeknek keményítő az alapja, ezt fogyasztani nagy mennyiségben inkább hízáshoz vezethet.

- A vegán élelmiszerek nem feltétlenül egészségesek is. Sok esetben a vegán feldolgozott élelmiszerekben jóval több az adalékanyag, mint a normál, nem vegán verzióikban. Egyfajta ki nem mondott elvárás, hogy a vegán fasírt is legyen húszívű és -álagú, ami láthatóan így nem lesz fenntartható. Azonban a trendek várhatóan változni fognak.





VEGÁN CHILIS BAB

4 személyre

- 1 konzerv vörösbab
- kb. 6-8 evőkanál csemegekukorica (konzerv)
- 500 g süritett paradicsom
- 1/2 lilahagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 100 g borsófehérje-granulátum
- olívaolaj
- só, bors, Cayenne bors,
- chili ízlés szerint
- 1 tk. majoranna

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

A lilahagymát pici olívaolajon megdinsztelem, mehet utána a fokhagyma is. Ezután a paradicsomszószt és a bab, valamint a kukorica kerül a hagymára, fűszerezem, és a végén teszem csak bele a borsófehérje-granulátumot, amit pici vízben a tasakon levő utasítás szerint előtte már pár percre beáztattam. Extrém gyorsan kész van. Köretnek kuskuszt készítettem, ami szintén percek alatt megvan!

ZABITAL

- 4 evőkanál apró zabpehely
- 500 ml víz
- 1 csipet só
- édesítőszer ízlés szerint

Elkészítés:

A zabpehelyt forralt vízzel leöntjük, és 1 órát áztatjuk. Ezután turmixgépben 1-2 percig turmixoljuk, hozzáadjuk a sót és az édesítőszert. Sűrű szövésű szitán leszűrjük, és kész is! Ez a változat sűrűbb, kicsit nyákos állagú lesz, ezért ha hígabbra szeretnénk, utólag vagy akár másnap is fel lehet önteni forralt vízzel a kívánt állag eléréséig.

VEGÁN CUKKINIS TÉSZTA

4 személyre

- 1/2 salátacukkini
- 5 evőkanál süritett paradicsom
- 50 g borsófehérje-granulátum
- 1 evőkanál napraforgóolaj
- vöröshagymakrém és fokhagymakrém
- só
- 1 tk. kurkuma
- Cayenne bors
- durumspagetti
- bónusz, ha van otthon friss bazsalikom
- sörélesztőpehely a tetejére

HOZZÁVALÓK

Elkészítés:

A pici olajon megfuttatom a vöröshagymakrémet és a fokhagymakrémet. A cukkinit megmosom, lereszelem vagy aprítógépben egész finomra aprítom.

A reszelt cukkinit rádobom az olajra, pár percig kavargatom. Ezután mehet bele a süritett paradicsom, kevés víz és a fűszerek. Amíg összefő, a tasakon szereplő utasítás alapján elkészítem a borsófehérjét. Ezt is hozzákeverem a paradicsomos szószhoz, és tálalom.



Magyarvári Szilvi,
a LasVegan's franchise egyik
alapítója, receptjeik fejlesztője,
dietetikus, táplálkozási szakember. Öt éve foglalkozik
növényi táplálkozással, valamint a főzés és az
ételek testünkre gyakorolt hatásával. Instagram-oldala: [beke_a_tanyeron](#)

Gyarmati Blanka a 13. Pintér Dóra a 28.
Stóhr Gréta a 35. oldalon mesél az
életmódváltásáról.

Életmódot váltottam! II.

Magyarvári Szilvi, a LasVegan's vegán étteremhálózat alapítója, dietetikus: „A növényi táplálkozás egy olyan szuper lehetőség, amellyel érdemes lenne jobban élni a prevencióban és gyógyításban is.”

„A mesterképzés alatt ismerkedtem meg táplálkozásunk fenntarthatósági vonatkozásaival, és ekkor kezdtem el először elhagyni a húst. Első lépésként elhagytam a húst és halat, majd a tejet, tejtermékeket, a tojást és végül azokat az élelmiszereket, amelyek valamilyen formában tartalmazzák ezeket. Az egész váltás összesen egy évet ölelt fel, nálam a fokozatosság jól működött.

A legnehezebb? Lemondani a tojásról és egy-egy kedvenc tejtartalmú édességről. Szerencsére a legtöbb dologra létezik növényi alternatíva, ezek segítettek a váltásban. Imádok főzni, rengeteg új ételt készítettem, igazából kitárult egy világ előttem.

A főzés sokkal egyszerűbb növényi alapanyagokkal, illetve most érzem leginkább harmóniában magam a testemmel. Azóta úgy érzem, rátaláltam az utamra, és sokkal energikusabb lettem.

Nemcsak növényi táplálkozásra, hanem vegán életmódra is váltottam, így minden életmódterületen igyekszem olyan döntéseket hozni, hogy azzal a lehető legkevésbé ártsak a környezetünknek.

Előbb lettem dietetikus, mint hogy a növényi étrend az életem részévé vált volna. Onnantól kezdve viszont nem volt kérdés, hogy ez lesz a területem. A növényi táplálkozás egy olyan szuper lehetőség, amellyel érdemes lenne jobban élni a prevencióban és a gyógyításban is.”



IR-es lettem, mi a következő lépés?

Az IR, vagyis inzulinrezisztencia egy igen gyakori, leginkább nőket érintő hormonális állapotváltozás, amelyet a cukorbetegség előszobájaként is szoktak emlegetni. Az inzulinrezisztencia jelenlétéről sokrétegű tünetegyüttes árulkodhat, azonban épp ennek köszönhetően gyakran mégis rejtve marad, habár egy rutinvizsgálatnak számító vércukorterheléssel egyértelműen felállítható a diagnózis.

Hajhullás, szőrösödés, fáradékonyság, pattanásos bőr, eltűnni nem akaró plusz kilók, rossz közérzet, fejfájás, fáslásrohamok, menstruációs zavar, terméketlenség... Csupa olyan dolog, amitől nőként igazán önbizalomtelinek érezhetjük magunkat a bőrünkben, nem igaz? Általában az iménti tünetek fennállása vezeti az inzulinrezisten-

seket az orvosukhoz, ahol a diagnózis felállítása után sokkoló lehet szembesülni azzal, hogy ha valaha gyermeket szeretnénk, vagy csak belebújni a régi farmerünkbe, akkor bizony valódi életmódváltásra lesz szükségük.

„Ez egy életmódbeli változtatást igényel, amelybe nemcsak a táplálkozás és a mozgás tartozik bele, hanem elengedhetetlen a jó minőségű alvás, a mindennapi stressz levezetése és a megfelelő mentális állapot fenntartása is” – osztotta meg a Mentés-M Magazinnal Ésik Judit, Szentendre Város Egészségügyi Intézményeinek dietetikusa.

„Természetesen ez sem fekete és fehér, hiszen ilyenkor eléggé töményen kapják meg a páciensek az információkat. Ebből a nagy halmazból, ha csak heti egy dolgot képesek vagyunk megváltoztatni, az hosszú távon is fenntartható lesz. Az inzulinrezisztencia egy állapot, nem betegség. Ezt gyönyörűen vissza lehet állítani, de ha nem foglalkozunk vele, könnyen átmehet cukorbetegségbe. Egyébként mindenkinek így kellene étkeznie, csupán annyi különbséggel, hogy a cukor nem javasolt. Azonban fontos, hogy csak a cukorról kell lemondani, az édes ízről nem! Valamint az élel-

miszerek glikémiás indexe is jelentős az IR-étrendben, hiszen reggel és este nem fogyasztható gyorsan felszívódó szénhidrát.”

Krumpli, rizs, tészta...

A glikémiás index a különböző élelmiszerek vércukor-emelő képességét jelzi a cukorhoz viszonyítva, de ezt nagyon sok minden befolyásolhatja. Vannak gyorsan és lassan felszívódó szénhidrátok, valamint számít, hogy milyen egyéb élelmiszerekkel együtt fogyasztunk valamit – a zsír, a fehérje és a rostok lassítják a felszívódást –, valamint az, hogy milyen módon készítjük el az ételt. Például a petrezselymes burgonyánál sokkal inkább felaprított krumplipüré gyorsabban emeli a vércukorszintünket, hiszen jobban hozzáférnek az emésztőenzimek a szénhidrátokhoz.

Tekintsünk rá vészcsengőként!

„Az egészséges táplálkozásnál a változatosságot kellene előtérbe helyezni. Nagyon be vagyunk szűkülve, hogy krumpli, rizs, tészta és kész, pedig ennél azért jóval színesebb a paletta... Magyarországon az a jellemző, hogy alig eszünk zöldségeket, miközben minden étkezés mellé kellene. De rost a gabonafélékben is van. Ha kenyérből megpróbáljuk a rostosabbakat választani és mindennap eszünk gyümölcsöt, már nyert ügyünk van.”

Az is problémát jelent, amikor egész nap belemerülünk a munkába, és kimarad egy étkezés, amit aztán este pótlunk be. Ilyenkor már nem nézzük a minőséget, csak hogy minél hamarabb csillapítani tudjuk az éhségünket. Ésik Judit hozzátette, hogy a 160 gram-

Hogyan helyettesíthetjük a cukrot?

Energiamentes édesítőszer		Cukorpótlók
elhanyagolható	Energiatartalom	változó, akár a cukoréval megegyező
több százszor édesebb mint a cukor	íz intenzitása	cukor 35-100%-a
semleges	hatás a szénhidrát-anycserére	lassabb vércukorszint-emelkedés, de be kell számítani a szénhidrát-bevitelbe
+	fogbarát	+
nem pótolja a cukor mennyiségét	volumen	képes a cukor mennyiségének pótlására
változó	hőállóság	hőálló
nincs	mellékhatás	napi 30-40 g felett hashajtó, puffasztó hatás (egyéni tolerancia)
pl.: sztívia, szukralóz, taumatín, ciklamát		pl. eritrit, mannit, xilit, izomalt

mos szénhidrátdiéta egy tankönyvszerű testsúlytartó étrend, ami kezdésnek jó lehet, de mindenképp kérjük dietetikus szakember segítségét az egyénre szabott étrend kialakításához, mert minden szervezet más és más. Különbözik a fizikai aktivitásunk, a nemünk, az anyagcserénk állapota, hogy szedünk e valamilyen gyógyszert vagy sem.

„Az életet élni kell, és próbáljuk meg mindig az adott helyzetből kihozni a legjobbat. Ha egy baráti társasággal elmegyünk egy pizzériába, ne húzzuk ki magunkat a közös élményből! Nem baj, ha nincs ott teljes kiőrlésű tészta. Mit tehetünk? Ne a legzsírosabb pizzát választjuk, és kérjük mellé egy nagy adag salátát. Nem egy étkezéstől fog felborulni az étrendünk. Ez nem bűnözés. Vannak kisebb-nagyobb hibák, de mindent lehet kezelni, és adjuk meg magunknak a lehetőséget a hibázásra is... A rásteszelés a legrosszabb, hiszen az hormonálisan negatív hatással lesz az anyagcserénkre” – tette hozzá a dietetikus. Összességében próbáljunk meg az inzulinrezisztenciára nem betegségként, hanem vészcsengőként tekinteni, amely kiegyensúlyozottabb és egészségesebb életre figyelmeztet minket.

Csáková Anna

Az inzulinrezisztencia kockázati tényezői





ecofamily

A tudatos harmónia útja



MENTESEN IS FINOMAN

Ha valakiről kiderül, hogy glutén- vagy laktózérzékeny, először könnyen kétségbeesik, de kicsit utánaolvasva kiderül, hogy néhány változtatással ugyanolyan finom ételleket készíthetünk, mint korábban. Ráadásul a kiadások sem nőnek meg feltétlenül, csak egy kis odafigyelésre és tervezésre van szükség. Ebben szeretnénk segíteni!

Kik vagyunk?

Az első EcoFamily üzletet (akkor még euro-one néven) 2004-ben nyitotta egy ajkai testvérpár. Ezután évről évre fejlődöttünk: kezdetben Veszprém megyében, majd a Dunántúlon nyitottunk üzleteket. Ma már az ország 57 pontján jelen vagyunk, webáruházunknak köszönhetően pedig azokhoz a vásárlóinkhoz is eljutunk, akik otthonuk kényelméből szeretik intézni a bevásárlást. Példamutatással, felelősséggel és pozitív életfilozófiával haladunk a fejlődés útján: számunkra nemcsak a haszon, hanem a hasznosság is fontos. Kiemelt célunk, hogy a lehető legjobb életminőséghez szükséges termékeket minél több család számára elérhetővé tegyük, ezért ragaszkodunk az évek során a védjegyünkévé vált kedvező árakhoz. Termékeink között háztartási vegyi áruk, kozmetikai cikkek, papíráruk, édességek és ajándéktárgyak is szerepelnek. Kínálatunkat a vásárlói igényekhez igazodva igyekszünk folyamatosan bővíteni, ezért az utóbbi néhány évben egyre több reform- és biotermék került a polcainkra. Érezhetően megnövekedett a kereslet a laktóz- és gluténmentes, illetve egészségtudatos élelmiszerek iránt, ezért folyamatosan dolgozunk azon, minél több, kiváló minőségű alapanyagot és késztermékeket tegyünk elérhetővé azon vásárlóink számára, akik valamilyen mentes diétát követnek. 🌱

Válogatás az Ecofamily kínálatából!

Biopont bio gluténmentes földimogyorós kölesgolyó – 75 g

A földimogyorós kölesgolyó tökéletes választás azok számára, akik az egészséges életmód felé kacsingatnak és persze akkor is, ha már áttértek rá. Magas rosttartalmával hamar kelt telítettségérzetet, így a diéta alatt is nassolhatsz, lelkiismeret-furdalás nélkül. Értékes B-vitamin-, magnézium-, antioxidáns- és fehérjeforrás és igen könnyen emészthető. Gluténmentes, illetve beleillik a vegetáriánus és vegán étrendbe is. A nap bármely időpontjában fogyasztható! 🌱



Kecskeméti alma-őszibarack csirkehússal bébiétel 8 hónapos kortól – 220 g

A hazai gyártású Kecskeméti bébiételek generációk óta hozzájárulnak a kicsik kiegyensúlyozott táplálásához. Nem csupán változatosak és táplálók, hanem segítségükkel sok értékes percet takaríthatnak meg a szülők. A zöldséggel vagy gyümölcscsel és hússal készült Kecskeméti menük változatos és laktató étkezést biztosítanak a kicsiknek. A 8 hónapos kortól javasolt Kecskeméti alma-őszibarack csirkehússal készült babamenü darabosabb, ezért rágásra ösztönzi a babákat, fogyasztása főétkezésként javasolt délben vagy vacsorára. 🌱



The Bridge BIO UHT mandulás rizsital – 1 l

A The Bridge BIO mandulás rizsital kiváló megoldást jelent mindazok számára, akik tejmentesen táplálkoznak az egészségük megőrzése vagy táplálékérzékenység miatt. Bátran fogyaszthatják laktóz- és gluténérzékenyek, vegetáriánusok, tejfehérje-allergiások is, mert kizárólag növényi alapanyagokból készül. Természetesen édes ízű, könnyen emészthető, és a mandulapasztának köszönhetően kiváló frissítő hatású ital. Ajánljuk mindennapi fogyasztásra akár magában is, de reggeli pelyhek, müzlik mellé, valamint desszertek készítéséhez is használható! 🌱



Cerbona gluténmentes, laktózmentes csokoládés-mandulás müzli – 200 g

A Cerbona Gluténmentes csokoládés-mandulás müzli extrudált gabonapehelyből (kukorica), szójapehelyből, szeletelt mandulából és csokoládéból cukros oldat segítségével készített, glutén- és laktózmentes termék. A termék csökkentett cukortartalmú, valamint kizárólag laktózmentes alapanyagokat használnak fel az elkészítéséhez. Kiváló választás mentes reggelihez, hogy jól induljon a nap! 🌱



Hogyan alakul a mentespiac Magyarországon és Európában?



Paleo-, vegán, cukormentes és egyéb, korábban teljesen ismeretlen termékek válnak fokozatosan a mindennapok részévé. Az egészségességet és környezettudatosságot ötvöző termékek népszerűsége felfutóban van a környezetbarát életmód és az egészséges táplálkozás terjedésével.

A döntéshozás mögötti indokok

Növekszik az ételallergiások száma, illetve a társadalom egyre nagyobb része figyel oda az egészséges vagy környezettudatos táplálkozásra. Sokan etikai szempontok miatt döntenek az egészségtudatos táplálkozás mellett, döntéseikben a környezetbarát életmód felé törekvés és a helyi vállalkozások támogatása játssza a legfőbb szerepet.

Az Inspira Visionary Research 2021-es kutatása szerint a mentes termékeket fogyasztók egy másik csoportja azért fordít nagy figyelmet az egészséges táplálkozásra, mert korábban valamilyen „kibillenés” történt az egészségi állapotában. Ez jelenthet csupán betegségtől való félelmet, de túlsúlyt, emésztési nehézségeket is. Az 50 éven felüliek esetében a korral járó tünetek szintén motivációt jelenthetnek az egészségtudatos táplálkozásra.

Az orvosilag diagnosztizált betegséggel rendelkezők képviselik a mentes termékeket fogyasztók utolsó csoportját. Esetükben különböző egészségügyi problémák miatt a táplálkozási szokások gyökeres megváltoztatása szükséges.

Mentes élelmiszerek vásárlói

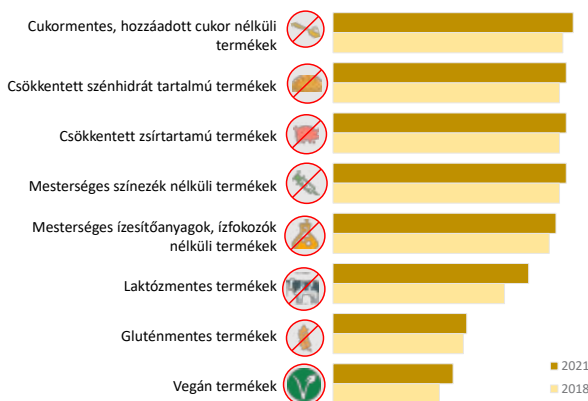
A vegán, bio- és paleotermékek vásárlói főként magas iskolai végzettséggel rendelkező, Budapesten élő, 18 és 29 év közötti személyek. A mesterséges ízfokozókat, színezékeket és tartósítószeret nem tartalmazó ételeket fogyasztók többsége 50 év feletti és túlnyomó részük nő. A csökkentett cukor-, szénhidrát- és zsírtartalmú élelmiszereket legnagyobb arányban 30 év feletti, magas iskolai végzettségű nők vásárolják. Nem meglepő módon a „mentes” kozmetikumok és háztartási termékek vásárlói között is túlsúlyban vannak a nők.

A mentes termékek fogyasztása Magyarországon és külföldön

Az Euromonitor International adatai szerint bár Kelet-Európában a mentespiac gyorsabban növekszik, mint nálunk, az egy háztartásra jutó mentes termékek értéke Magyarországon továbbra is majdnem duplája a kelet-európai átlagnak. A különbség legerőteljesebben a tejmentes és gluténmentes élelmiszereknél mutatkozik meg, itt majdnem háromszoros különbség mérhető. Az allergénmentes termékek esetében szinte megegyezik az egy háztartásra jutó érték. Emellett hazánkban a növekedés üteme gyorsulóban van, míg Kelet-Európában fokozatosan lassul. Tehát valószínűsíthető, hogy az egymáshoz folyamatosan közelítő mértékű fejlődés miatt az eltérés továbbra is hasonló marad.

Kelet-Európában a gluténmentes és húsmentes termékek népszerűsége növekszik leginkább, míg Magyarországon az allergénmentes és a laktózmentes élelmiszereké. A mentes élelmiszerekből származó bevétel legnagyobb része mindkét esetben a tejmentes és gluténmentes élelmiszerekből ered.

Mentes élelmiszerek fogyasztása, 2018-2021



Ezen mentes élelmiszerek fogyasztásában figyelhető meg növekedés 2018-hoz képest.

Forrás: INSPIRA Research - A „Mentes” magyar fogyasztó tanulmány, 2018 | Mentes termékek vásárlása, 2021

Az egyes mentes termékek népszerűsége

A 2018 és 2021 közötti időszakban számtalan mentes élelmiszer fogyasztásában tapasztalhattunk növekedést. A cukormentes, illetve csökkentett szénhidráttartalmú és csökkentett zsírtartalmú termékek fogyasztása 2018-ban és 2021-ben is kiemelkedő volt. A mesterséges színezékek és mesterséges ízesítőanyagok nélküli termékek ezzel szinte megegyező értékeket produkáltak. Utánuk következtek a laktózmentes termékek, amelyek

a legnagyobb növekedést érték el 2018 és 2021 között. A gluténmentes élelmiszerek vásárlása meglepő módon szinte egyáltalán nem változott a vizsgált időszakban. A vegán termékek esetében is jelentős növekedést látunk, de a jelentőségük még mindig elmarad a listán szereplő többi élelmiszer jelentőségétől.

Osztie Gergely

Zöldségital extrákkal!

Sárgarépa, uborka, cékla: megannyi jótékony hatás egy 750 ml-es PRO+ veGi italban. Mondhatni folyékony vitamin palackba zárva. EGÉSZ-ség megóvás, folyadékpótlás egyszerre? Lehetséges ez? Igen. PRO+ veGi zöldségital!

- 12% valódi zöldség- és/vagy gyümölcstartalom
- csökkentett energia-tartalom,
- hozzáadott cukortól mentes,
- egyedi ízvilág,
- változatos színpompa,
- egészségvédő vitamin-kavalkád,
- komplex összetétel,
- praktikus kiserelés,
- 100%-ban újrahasznosítható csomagolás

ÉS MI MÉG?

- normál vérnyomás megtartása, vészhelyzet megelőzése, szívvédő hatás, máj normál működésének támogatása köszönhető a céklalének
- látásjavítás, fogak egészsége, szív és keringési rendszer támogatása, emésztés segítése, hála neked, sárgarépa
- uborka: magas víztartalom mellett alacsony kalória-tartalom



Kedves Fogyasztónk! Kezedbe adjuk a választás lehetőségét, s bízunk benne, hogy termékeinkkel védeni fogod egészséged! Látogass el honlapunkra: www.r-water.hu, ahol több egészségvédő alternatívát is találsz.



Az élet tojás nélkül

Finom és tápláló: a tojás magas fehérje- és zsírtartalma mellett bőséges forrása a vitaminoknak és a szervezet számára szükséges ásványi anyagoknak. Magas az ómega-3 zsírsav tartalma, ami véd a szívbetegségekkel szemben, fontos az agy, a szem és az idegrendszer számára is, illetve hozzájárul az Alzheimer-kór megelőzéséhez. Magas az A-vitamin-tartalma és alacsony a kalóriatartalma.

Gyönyörűen hangzik, de mi van akkor, ha valaki nem eheti?

Bár pontos adatok nincsenek, a hazai statisztikák azt mutatják, hogy a teljes lakosság 1-2 százaléka lehet tojásallergiás. Sokszor ez enyhe fokú, így orvoshoz sem megy a páciens.

Mi váltja ki a tojásallergiát?

Az allergén reakciót leginkább kétféle fehérje okozza. Ebből az ovomukoid a stabilabb, hő hatására sem bomlik le, azaz az erre érzékenyek a főtt tojást sem ehetik. A másik problémás fehérje a hőre érzékeny ovalbumin

– értelemszerűen csak akkor okoz gondot, ha hőkezelés nélkül fogyasztunk tojást, például tiramisuban vagy majonézben.

Bőrtünetek kisgyerekeknél

Növeli a tojásallergia kockázatát, ha a családban már előfordult, illetve az is, ha túl korán kapja a csecsemő. Érdemes megvárni az egyéves születésnapot és utána fokozatosan bevezetni.

A tünetek sokfélék lehetnek a ritka anafilaxiás soktól a gyomor- és bélrendszeri panaszokig. Gyakori az ekcémaszerű tünet vagy a már meglévő ekcéma súlyosbodása.

Kezelhető a tojásallergia?

Nem érdemes aktív immunizálással kísérletezni, nem lehet „hozzászoktatni” a szervezetet. A megoldás a tojás kiiktatása az étrendből. Figyelni kell a termékek összetevőit is, hiszen a tojásport számtalan ételhez hozzáadják.

Enyhébb allergiánál lehet kísérletezni azzal, hogy csak a tojás sárgáját fogyasztja az allergiás, mivel az allergént okozó fehérjék nagyrészt a tojásfehérjében találhatóak. Ez azonban súlyos allergiásoknál semmiképpen nem javasolt, a keresztzennyeződés miatt!

LIVING FOODS

A tojás helyettesítése

1. Víz és chiamag vagy lenmag

Az alaprecept 1 evőkanál mag (őrölve vagy pehely formában) + 3 evőkanál langyos víz. Összekeverjük, és 5-10 perc után kocsonyás állagú masszát kapunk, amit fasírtok, töltelékek készítésénél használhatunk, de muffinban, palacsintában is helyettesíti a tojást.

2. Az isteni aquafaba

A csicszeriborsó-konzerv leve porcukorral habosra verhető és kiválóan helyettesíti a tojásfehérjét, akár habcsók is lehet belőle! Kókuszreszelékkel vagy ka-kaóporral keverve azonban elveszíti a habos állagát. Egy tojásnak 50 grammnyi lé felel meg.

3. Szódabikarbóna ecettel

Szintén a süteményekhez használhatjuk tojás-helyettesítőként a ezt a keveréket: két evőkanál almaecet, 1 teáskanál szódabikarbóna és ugyanannyi sütőpor azonnal elkezd pezsegni, és szépen megemeli a tésztát.

4. Gyümölcspüré vagy lekvár

A gyümölcs- vagy zöldségpüréket is felhasználhatják süteményekben, kekszekben a lágyító és ragasztó hatás eléréséhez. Dupla haszon, hiszen így kevesebb cukrot vagy édesítőt kell használni!

5. Banán és (növényi) joghurt

Süteményekben kiválthatjuk ezzel a tojást, de számoljunk azzal, hogy az enyhe banáníz megmarad. Fél banán felel meg 1 tojásnak. Lapos kekszhez pedig használhatunk joghurtot a kívánt ragasztó hatás eléréséhez.

6. Vissza a csicszeriborsóhoz

Keverjük el a csicszeriborsólisztet 2:1 arányban langyos vízzel és egy pici sütőporral, ízesítsük római köménnyel, korianderrel, kurkumával vagy bármilyen kedvenc fűszerrel. Serpenyőben elkészítve nagyon hasonló lesz az omlетtethez, és nem csak a sárga színe miatt.

Király Bernadett

(Forrás: Házipatika.com, Storeinsider.hu, Wellandfit.hu)



NÖVÉNYI ALAPÚ SUPERFOOD CSÍRÁZTATOTT FERMENTÁLT MAGOKBÓL



Egyél jót!
Legyél jót!

www.livingfoods.hu

f livingfoods.hu

@ livingfoodshungary

Mesterhármás a Tescótól: egészséges, fenntartható és megfizethető

Egyre többen keresik az egészségtudatos, illetve fenntartható táplálkozásba beilleszthető élelmiszereket étkezési intolerancia miatt vagy életmódjukból adódóan. Mindeközben a fenntartható és megfizethető élelmiszer-fogyasztás soha nem volt olyan fontos, mint napjainkban. Hogyan lehet ennyi különféle igényt kiszolgálni? Erről kérdeztük Kámán Tamást, a Tesco Magyarország beszerzési igazgatóját.

Vannak trendek a speciális étkezési igényeken belül? Mit keresnek most a vásárlók?

A Tesco megbízásából a Dunnhumby 2021 novemberében végzett egy felmérést, amely szerint a válaszadók 53 százaléka egészségügyi megfontolásból, illetve betegségmegelőzési céllal, 33 százaléka egészségfókuszú életmódja miatt választ speciális élelmiszereket, míg 32 százalékuk súlyt szeretne leadni a segítségükkel. Az öt leginkább keresett termék kategóriába tartoznak az alacsony cukortartalmú, illetve hozzáadott cukrot nem tartalmazó termékek, a termelői árucikkek, valamint a csökkentett zsírtartalmú és laktózmentes termékek. Azóta egyre szélesebb körben tapasztaljuk a vegán étrendre való áttérést is, miközben a vásárlók természetesen a magas minőségről és a finom ízeletről sem szeretnék lemondani.

Valóban egyre többen hallani a veganizmusról, rohamléptekkel terjed a növényi alapú ételek kínálata. Mi ennek az oka?

Sokan keresik a vegán élelmiszereket akár etikai, akár környezetvédelmi okokból vagy az egészséges táplálkozás miatt. Ez összefüggésben van azzal is, hogy bolygónk népességének rendkívül gyors növekedése miatt muszáj nagyobb hangsúlyt helyezni a fenntartható és megfizethető élelmiszer-termelésre, illetve -fogyasztásra, amihez a növényi alapú ételek jelentik az egyik utat.

Ezt támogatva 2021 júliusában közép-európai szintű együttműködést jelentettünk be a WWF-fel, amely hat könnyen megjegyezhető alapelvet határozott meg. Ezeket napi szinten követve tudatosabb döntéseket hozhatunk azzal kapcsolatban, hogy mit és hogyan eszünk. Ezek között is szerepel a több növényi alapú élelmiszer, a kevesebb hús, valamint a kevesebb magas zsírtartalmú, sós és cukros étel fogyasztása. Az ajánlások tökéletesen egybevágnak azzal, amilyen irányba a fogyasztók is egyre inkább elmozdulnak Magyarországon, illetve a régióban. Termékválasztékunkon túl a Tescónál ezt kedvezményes árral támogatjuk, melyeket elsősorban Clubcard-tagsággal rendelkező, hűsége vásárlóink tudnak kihasználni.

Hogyan reagál a tudatos, egyben fenntartható táplálkozási igényekre a Tesco termékválasztéka?

Kategóriájában az egyik legdinamikusabban fejlődő kínálat az országban a Tescóé. Az igények mentén két fázisban is bővítettük idén a tudatos táplálkozást támogató termékválasztékunkat. Legutóbb,



Kámán Tamás

októberben 50 százalékkal növeltük a kategórián belül a friss termékek kínálatát. A legnagyobb mértékben a hozzáadott cukrot nem tartalmazó termékkör fejlődött tovább.

Ezenkívül tavaly elköteleztük magunkat amellett, hogy 2025-ig háromszorosára növeljük a növényi alapú húshelyettesítők értékesítését, ami összhangban áll az említett tendenciákkal. Így több új hazai szállítóval is megállapodtunk, köztük kis manufaktúrákkal, amelyekkel együttműködve immár 137 százalékkal több friss vegán élelmiszert tudunk kínálni vásárlóinknak. Termékeik révén többek között vegán sonka, felvágottak, virslik, grill- és gabonakolbászok kerültek a hűtőpultokba, a szójaalapú termékek helyett pedig a borsóalapú húshelyettesítők kerültek előtérbe a Tescónál.

Milyen változások tapasztalhatók a speciális élelmiszerek terén a gyártóknál?

A trendeket követve a nagyobb gyártók is egyre több, a hagyományos ételeket és ízeket helyettesítő, speciális alternatívát vezetnek be a piacra. A Tescóban elérhető laktózmentes tej-, illetve tejkészítmények szállítói között van például a Sole-Mizo, az Alföldi Tej, a Szarvasi Mozzarella és a Tolnatej.

„2025-ig háromszorosára növeljük a növényi alapú húshelyettesítők értékesítését.”

A Danone jól ismert Alpro vegán joghurtjai vagy reggelizőitalai is megtalálhatók a polcainkon, akárcsak a Sága vegán fagyasztott termékei vagy a Landhof vegán húskészítményei.

Örömmel tapasztaljuk továbbá, hogy velünk együttműködve a hazai gyártók egyre nagyobb számban fejlesztenek olyan termékeket, melyekkel egyszerre több táplálkozási igényt is lefednek. Főként a desszertek kategóriájában kaphatók ilyen termékek a Tescóban, amelyek laktózmentesek, egyben vegánok és hozzáadott cukrot sem tartalmaznak.

Emellett természetesen saját márkás termékeink körét is folyamatosan bővítjük. Például növényi alapú készételeinket tartalmazó Plant Chef választékunkkal nemcsak a vegetáriánusok vagy a vegánok, hanem a hagyományos étkezést követők is változatosabbá tehetik étrendjüket. Büszkék vagyunk rá, hogy a Tesco Free From és Tesco Plant Chef termékeink közül az idei Mentés-M versenyen összesen hét nyert el díjat. (x)



Életmódot váltottam! III.

Okleveles vegánéletmód-tanácsadó, előadó, közgazdász és blogger, a Dóra Vegán Életmód közösség (www.doraveganeletmod.hu) megálmodója. Célja, hogy szakértelmével, kurzusaival és számos ingyenes tartalmával motiválja és segítse a hozzá fordulókat az egészséges fogzásban és életmódváltásban.

Pintér Dóra, Dóra Vegán Életmód:
„...átnyomott rajtam egy kapcsológombot, és onnantól már nem tudtam ugyanúgy élni a megszokott életemet, mint korábban.”

„2017 elején találkoztam először a vegán életmód filozófiájával a »Vegán Keddek« előadás-sorozaton, és azonnal beleszerettem. A növényi étrenddel és ezen keresztül is a legkisebb ártás elvére való törekvéssel jelentősen csökkenthetjük ugyanis a szenvedést a földön.

Én „mindent vagy semmit” típus vagyok, így nagyot léptem gyakorlatilag azonnal. Az első előadás olyan erőteljes hatást gyakorolt rám, ami azonnal átnyomott rajtam egy kapcsológombot, és onnantól már nem tudtam ugyanúgy élni a megszokott életemet, mint korábban. Tartósan leadtam hét-nyolc kilót, elmúltak az emésztési problémáim, szebb lett a bőröm, több lett az energiám.

A sajtokhoz és csirkehúshoz kötődtem a leginkább, de sikerült átírnom magamban, hogy ezekre ételként

tekintsek, az új étrend és a légzésgyakorlatok hatására pedig a testem és az energetikám annyira tisztult és átalakult, hogy automatikusan az egészségesebb ételek estek jól.

Az ételérzékenységgel küzdöknek azt szoktam javasolni, hogy ne büntetesként, hanem lehetőségként és megoldandó feladatként tekintsenek ezekre a problémákra, melyek a fejlődést szolgálják, csak meg kell találni a megoldáshoz vezető utat.”

Gyarmati Blanka a 13. Magyarvári Szilvia 17.
 Stóhr Gréta a 35. oldalon mesél az életmódváltásáról.

Grapoila®

- Hidegen sajtolt olajok
- Gluténmentes maglisztek
- Gourmet krémek

100% természetes, növényi összetevők



A Grapoila termékek saját tulajdonú, garantáltan gluténmentes üzemben, környezetbarát Zero Waste gyártás keretében, ellenőrzött hazai és európai alapanyagokból készülnek.

A Grapoila minőséget a világ leghíresebb ételkóstoló versenyén, a Great Taste-en évről évre egyre több csillagos címkével honorálják.



www.grapoila.hu

info@grapoila.hu





Mikor indokolt a mentesség?

A hazai és nemzetközi táplálkozási ajánlások egyértelműen meghatározzák, hogy az egészséges táplálkozás során életkor, nem és fizikai aktivitás figyelembevétele mellett mennyi energiát lehet fogyasztani, és a különböző tápanyagoknak napi szinten hogyan kell megoszlanuk. Ha valamilyen diagnosztizált betegség miatt speciális étrendre van szükség, abban az esetben is a fenti alapelv mentén változik az egyénre szabott étrend. Ennek értelmében a mindenmentes elnevezés sem élelmiszeripari termékek, sem maga az étrend vonatkozásában tartalmát tekintve nem helyálló. Nézzük meg részletesebben, mit jelent a glutén- vagy laktózmentes étrend!

A lisztérzékenység elnevezéssel elterjedt betegség a cöliákia, amely a vékonybél krónikus felszívódási zavarára, melyet az étkezéssel bevitt, glutén nevű fehérje idéz elő. A betegség kialakulásában nemcsak környezeti, hanem örökletes és immunológiai tényezők is szerepet játszanak. A cöliákia terápiaja maga a diéta, ami a glutén teljes kiiktatását jelenti a mindennapi táplálkozásból. A gyakorlatban ennek megvalósítása oly módon történik, hogy a búza, a zab, az árpa, a rozs, a tönkölybúza, illetve a felsoroltakat tartalmazó élelmiszerek vagy alapanyagok szigorú elhagyása szükséges. A pontos orvosi diagnózis felállítását követően indokolt a gluténmentes étrend bevezetése, melyet a tünetek elkerülése érdekében egy életen át szükséges tartani.

A tejcukor-érzékenységben szenvedőknél hiányzik az a természetes enzim, amely a tejcukrot glükózra és galaktózra bontja.

A tejcukor-érzékenység nem allergia!

A világ népességének több mint felénél mutatható ki az élete folyamán a laktázenzim aktivitásának fokozatos csökkenése. A gasztroenterológiai gyakorlatban a H_2 -kilégzési teszttel lehet megállapítani a laktázhány mértékét. Az utóbbi időben a genetikai vizsgálat is egyre jobban elterjedt, ami inkább az öröklött hátteret mutatja ki. A laktózintolerancia azt jelenti, hogy a tejben előforduló tejcukor (laktóz) egyáltalán nem vagy csak kis mennyiségben emészthető. A tejcukor-érzékenységben szenvedőknél hiányzik az a természetes enzim, amely a tejcukrot glükózra és galaktózra bontja (ezt a két elemet tudja a szervezet megemésztelni). Megállapított laktózintolerancia esetén a széles választékban rendelkezésre álló laktózmentes termékek fogyasztásával a kellemetlen tünetek megszüntethetők.

Fontos információ a fogyasztók számára, hogy a laktózmentes termékekből nem távolítják el a tejcukrot, hanem a már említett két alkotóelemre bontják, ezért a család többi tagja is fogyaszthatja ezeket a termékeket. A másik fontos információ, hogy a lebontás során szabaddá váló glükóz (szőlőcukor) édes íze okozza ezen termékek edeskezebb ízét, amit a főzés során érdemes figyelembe venni, hiszen hamarabb leéghetnek a laktózmentes tejből készülő ételek.

Lényeges leszögezni, hogy a tejcukor-érzékenység nem allergia! Allergiáról akkor beszélünk, amikor az immunológiai folyamat egy adott fehérjemolekula ellen indul el a szervezetben. Ennek ismeretében a tejallergia tejfehérje-érzékenységet jelent, és nem tejcukor-érzékenységet. Vérvételt követően IgE típusú antitestek kimutatásával igazolható a tejben lévő fehérje okozta allergia.

Ma már más laborvizsgálati lehetőség is rendelkezésre áll, amely hozzásegít a személyre szabott diéta pontos beállításához. Ha a tejfehérje-allergia esetén az elvégzett speciális vizsgálat hő hatására bomló allergént mutat ki, akkor a felforralt tej fogyasztása már nem fog tüneteket okozni. Amennyiben a szerkezetét hő hatására nem változtató tejfehérje a felelős a páciens panaszaiért, akkor a forralás után a tej továbbra is tüneteket fog okozni.

Abban az esetben alkalmazzunk speciális étrendet, beleértve a glutén- vagy laktózmentes diétát is, ha orvosi diagnózis alapján indokolt. Amennyiben nem áll fenn betegség vagy bármilyen hiánytünet, az egészséges táplálkozási ajánlások betartása javasolt.

Kubányi Jolán Msc
elnök, Táplálkozástudományért Alapítvány



Mi is az az ételintolerancia?

Vajon Téged is érint?

Kezdjük az ételintolerancia, más néven az ételérzékenység fogalmának tisztázásával. Az ételintolerancia, ellentétben az ételallergiával, nem az immunrendszer gyors és hirtelen válasza az élelmiszerre. Ételtolerancia esetében más mechanizmusok állnak a panaszok hátterében, annak ellenére, hogy a tünetek nagyon hasonlóak lehetnek az ételallergia tüneteinek (pl. puffadás, hasfájás, hasmenés vagy székrekedés). Éppen ezért sokszor nehéz különbséget tenni közöttük, nehéz elkülöníteni, hogy melyikről is van szó, ezért szükséges szakorvoshoz fordulni, aki a diagnózis felállításában, megerősítésében segít.

Az ételintoleranciások száma napjainkban folyamatosan növekvő tendenciát mutat. A leggyakoribb ételintolerancia a laktóztolerancia, vagyis a tejcukor érzékenység, melyért a laktózt bontó ún. laktáz enzim csökkent termelődése a felelős. Laktóz található a tejben, tejtermékekben és számos félkésztermékben is. A laktózerzékenység hazánkban a lakosság 14-40%-át is érintheti és sokan valószínűleg még nem is tudják, hogy tüneteik, panaszai hátterében ez áll. Emellett természetesen léteznek más típusú intoleranciák is, például a hisztaminintolerancia, mely esetén jellemzően a DAO enzim csökkent termelődése miatt jelentkeznek a tünetek, de egyre gyakrabban fordul elő a

fruktóz, vagyis a gyümölcscukor felszívódásának zavara is.

Az ételallergiások száma azonban csekélyebb, a felnőtt lakosság körében 1,5-3,5%-os, gyermekeknél 5-8%-os az előfordulás. Fontos megjegyezni, hogy ételallergiák esetén kóros immunreakcióról van szó és már egészen kis mennyiség is tüneteket, panaszt okozhat. Az ételtolerancia tüneteinek megjelenése ezzel ellentétben dózistól függ. A panaszok egészen addig nem jelennek meg, amíg a kérdéses ételből az érintett egyén nem fogyaszt nagyobb mennyiséget, vagy nem viszi be azt nagy gyakorisággal.



A gluténérzékenység (cöliákia) neve kissé megtévesztő, hiszen ebben az esetben ún. autoimmun hátterű betegségről van szó. Európában az előfordulási gyakoriság 1:75. Emellett létezik egy másik kategória, az ún. nem-cöliákiás glutén szenzitivitás (NCGS), amiben az emberek további legalább 12%-a érintett. Mindkettő esetében a glutén étrendből való kizárása eredményez javulást és hosszú távú megoldást.

Fontos hangsúlyozni, hogy ételallergia és ételtolerancia esetén is érdemes a diagnózissal kezdeni, napjainkban már nagyon jó diagnosztikai eszközök állnak rendelkezésünkre (pl. **Biosynex Glutén teszt**), ezért a korábban nem azonosított esetek is felismerésre kerülhetnek. Diagnózis után legfontosabb a személyre szabott étrend, melynek összeállításához érdemes regisztrált dietetikushoz fordulni.

Szerző: Galló Nóra, dietetikus





Tészta



Kenyer



Kuskusz



Sörök

VISSZATÉRŐ HASMENÉS, HASFÁJÁS, PUFFADÁS...



Bulgur



Péküsitök

Lehet, hogy lisztérzékeny vagy?



Eredmény 10 perc alatt,
egy csepp ujjbegyvérből



Cöliákia szűrésre
alkalmas



96,7%-os
megbízhatóság

Teszteld magad most
20% kedvezménnyel!

**Kuponkód:
MGT20**

www.izinta.hu



Gyógyászati segédeszköz. Forgalmazza az Izinta IVD Kft. Budapest, Konkoly-Thege Miklós út 29, 1121

**A KOCKÁZATOKRÓL OLVASSA EL A HASZNÁLATI ÚTMUTATÓT
VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT!**

Az vagy, amit megeszel!

Étkezés mint szeretetnyelv és közösségi élmény

Olyan időket élünk, amelyekben a gyors változtatás, közösségi összefogás, az egyéni és társadalmi szemléletformálás elengedhetetlen, hogy a fenntartható jövőnk felé forduljunk, haladjunk.

„Arra van most szükség, hogy sok ember változtasson, legalább egy kicsit.”

Szöllősi Réka

élelmiszer-fenntarthatósági specialista

Termékeinkkel két fő célunk van:

Megmutatni, hogy a nassolás nem „bűn”, hanem lehet élmény- és tápanyagforrás, amennyiben az adott élelmiszer természetes alapanyagokból, tápláló és egészséges összetétellel, környezet- és erőforrás-kímélő módszerekkel, az elkészítésében részt vevők méltányos megbecsülésével és a helyi közösségek fejlesztésével készül;



Zea Kingdom

Egy új, önmagán túlmutató, a nemzetközi trendkutatásokkal összhangban minőségi, vegán alapanyagokból készített, magas hasznos tápanyagtartalmú, szárított desszert jellegű energiaszelet termékcsaládot létrehozni a magyar piacon, amely amellett, hogy finom és kifejezetten a közép-európai ízlésnek megfelelő ízvilággal rendelkezik, a teljes értékű élet (ZOI) üzenetét közvetíti a fogyasztónak, azt, hogy az életet a maga összetettségében és egyszerűségében egyaránt érdemes megélni. A termékcsalád minden tagja egy-egy pozitív érzést képvisel (öröm, hűség, jóság, önuralom, szelídség, békesség, szívesség, türelem, szeretet). Az érzést a szelet neve és a csomagolás színvilága jeleníti meg. A szeletek összetevői úgy vannak összeválogatva, hogy a szeletet elfogyasztva segítik a képviselt érzés megélését.



Magyarországon elsőként az EcoFamily üzleteiben elérhető országos lefedettséggel



A döntés mindig a mi kezünkben van: „te döntesz” a szelet kiválasztásával, hogy milyen érzést szeretnél meg-

élni vagy ajándékozni. A kulináris öröm mellett az élet egyszerű dolgaira és a döntés lehetőségére való csoda élményét is nyújtják.

Életmódot váltottam! IV.

Séf, receptfejlesztő, a Gréta konyhája vegán életmód- és szakácskönyv szerzője. Tizenhárom évvel ezelőtt tért át a növényi életmódra: kezdetben csak kísérletezőként. Mivel már akkor is vegetáriánus módon étkezett, nem okozott neki nagy gondot a tojás és a tejtermékek elhagyása. Nem címkézi magát vegánként, mint mondja, ez a legkevésbé sem határozza meg őt, inkább behatárolja.



Gyarmati Blanka a 13., Magyarvári Szilvi 17., Pintér Dóra a 28. oldalon mesél az életmódváltásáról.

Stóhr Gréta: „Ez olyan, mint a szerelem. Érzed, és nem kell megmagyaráznod. Csak van.”

„Várandósságom első trimeszterében, 11 év után ismét ettem tojást, mert nagyon kívántam. Annyira felszabadító volt kikerülni az általam alkotott skatulyából! Személyre szabottan kialakított egészséges, növényi alapú életmódot folytatok, de nem vagyok vegán, az életemet a tudatosság határozza meg. Együttérzőbb lettem, és misz-sziómmá vált az emberek egészségtudatos nevelése.

Valahogy természetes volt, hogy nem kívántam meg semmit, ami állati eredetű. Ha már lemondással jár valami, akkor nem lesz hosszú távon tartható. Ez olyan, mint a szerelem. Érzed, és nem kell megmagyaráznod. Csak van.

Vegetáriánus családban nőttem fel, így mindenki elfogadta az életmódomat. A gyermekeim viszont nem vegánok, mert nem lehet megoldani a közétkeztetésben. Egészséges és kiegyensúlyozott étkezést biztosítok számukra, odafigyelve a lehetőleg helyi, szezonális és tiszta alapanyagokra.

Rengeteg energiám van, a testem pedig olyan, mint huszonévesen, gyorsan regenerálódok, és kicsattanóan egészséges vagyok. Nem kell aggódnom a népbetegségek miatt. Mára ennek az életmódnak a specialistája lettem, iskolai keretek között tanítom a tudományos háttérét és a vegán ételek elkészítését a Gréta Főzőiskolában.

Ugyan tanári diplomával is rendelkezem, de sosem gondoltam volna, hogy végül a felnőttképzés lesz a munkám, egyben a misszióm is. Jelenleg két iskolai kurzusban oktatok és privát, kis- és nagycsoportos főzőtanfolyamokat is tartok. Hiszem, hogy a ma emberének kötelessége megtanulni a testi-lelki jóllét ismeretét, és használnia kellene a mindennapi életben.”

Az összeállítást készítette Csákö Anna és Király Bernadett



Ismerd meg a zöldségkrém 1000 arcát!

Tészta, szendvics, nasi? A Vénusz PLUSZ Zöldségkrémekre bármikor számíthatsz, ha egy kis színt vinnél a tányérra!

Hadd mutassuk be végtelenül sokszínű zöldségkrémeinket, amelyekkel a mindennapi ételek sem lesznek hétköznapiak! Krémeink igazi különlegessége, hogy szinte bármilyen hozzávalóval megtalálják a közös hangot. Szuper kiegészítői lehetnek hideg és meleg ételeknek egyaránt: bármely tésztás ételhez vagy salátához, de tökéletesen passzolnak szendvicsekhez, mártogatósokhoz, vagy éppen szószként húsos ételeink mellé. Tényleg csak a képzeletünk szabhat határt alkalmazásuknak!

A 4-féle íznek köszönhetően pedig bárki megtalálhatja az ízlésének valót, ráadásul 100% növényi alapú élelmirost-források illetve mesterséges aromáktól, adalékanyagoktól és tartósítószer-től is mentesek!





SONKÁS TÉSZTASALÁTA PADLIZSÁNKRÉMMEL

Hozzávalók

- 1 üveg Vénusz PLUSZ Zöldségkrém
Grillezett padlizsánnal
- 1 csomag fusilli tészta
- 100 g füstölt sonka
- 70 g parmezán
- 10-15 db koktélpáradicsom
- 100 g saláta mix
- só, bors

Elkészítés

Főzzük készre sós vízben a tésztát a csomagolásán feltüntetett módon, majd mossuk át és szűrjük le. Egy nagy salátástálban forgassuk össze a tésztát a **Grillezett padlizsános Vénusz PLUSZ Zöldségkrémmel**, a feldarabolt koktélpáradicsomokkal és a 3-4 cm-es négyzetre szeletelt sonkával. Keverjük hozzá a saláta mixet, majd a parmezánt is. Sózzuk ízlés szerint, majd tálaljuk frissen őrölt borssal.

ÚJ VÉNUSZ PLUSZ
ZÖLDSÉGKRÉMEK
4-FÉLE ÍZBEN.

Vénusz
PLUSZ



Évkezdnet tudatosan – a dietetikus tanácsai életmódváltáshoz

Az elmúlt években egyre nagyobb teret hódít a növényi alapú táplálkozás hazánkban is, azonban ez az irányzat nem új keletű. Több mint 150 éve, egészen pontosan 1847-ben az Egyesült Királyságban alakult meg a világ első vegetáriánus társasága, a „The Vegetarian Society”, majd ezt követte 1944-ben a szintén brit Vegánok Társaságának megalakulása.

Az irányzat hazai népszerűsége egyre nő, és ezzel egy időben egymás után jelennek meg különböző, a hús helyettesítésére alkalmas élelmiszerek is, hiszen az élelmiszergyártók felismerték az újonnan jelentkező igényeket. Ha bemegyünk egy nagyobb élelmiszerboltba, szinte biztosan kapunk vegán felvágottat, vegán hamburgerpogácsát, esetleg vegán „darált húst”. De biztos, hogy erről szól a vegánság?

A növényi alapú étrend célja, hogy az állati eredetű termékek mellett az erősen feldolgozott élelmiszerek fogyasztását is háttérbe szorítsa. A vegánok tehát igyekeznek nagyrészt nyers, feldolgozatlan növényi eredetű élelmiszert fogyasztani.

Fenntarthatóan, de nem feltétlenül vegánként

Nagyon gyakori, hogy a vegán életmódra áttérőt az állatok szeretete és védelme motiválja, azonban manapság azok körében is népszerű ez az életmód, akik a fenntarthatóság, egészségmegőrzés vagy akár egészségük visszaszerzése érdekében hagyják el az állati eredetű élelmiszereket.

Bármilyen okból is térünk át, a fenntarthatóság kérdését magunkénak kell, hogy érezzük, és figyelniük kell rá a vásárlásaink során. Hogyan tudjuk megvalósítani ezt, egyáltalán mitől lesz valami fenntartható?

Azzal, hogy többségében növényi eredetű élelmiszert vásárolunk, már teszünk a fenntarthatóságért. Ezen belül érdemes figyelniük az adott termék csomagolására. Ha valami „túl” van csomagolva, tehát például egyesével csomagolt, kis adagokban vagy túlméretezett műanyag csomagolásban kapható, az nem előnyös. Válasszunk nagyobb kiszereletet, vagy vásároljunk csomagolásmentes boltban. Vigyünk magunkkal hagyományos boltokba is saját csomagolóanyagot.

A másik szempont az, hogy az adott élelmiszer mennyit utazik, mire eljut hozzánk. Természetesen nagyon sok olyan élelmiszer elérhető már, amely nem itthon termelt alapanyagokból készül, és nem is elvárható, hogy kizárólag hazait vegyünk. Azonban ne az avokádó legyen a vegán étrendünk alapja, és ne csak a chiamagot ismerjük mint „superfood”-ot. Ott van például a hazai választékban a lenmag, amely tápértékét tekintve méltán versenyezhet vele.

Az avokádón kívül választhatunk rengeteg egyéb zöldséget, szendvicskrémeket például babból vagy lencséből is lehet készíteni.

Az alapvető élelmiszereket akkor is be tudjuk szerezni, ha nincs a közelünkben piac vagy őstermelő, hiszen hüvelyeseket, friss zöldségféléket, gyümölcsöt, gabonaféléket minden élelmiszerboltban találunk.

Hogyan kezdjük neki, hogy az életmódváltás tartós legyen?

Nagyon fontos a fokozatosság elve, illetve a kellő tájékozottság, ismeret megszerzése. Ha most kezdenél bele a növényi étrend elsajátításába, ezekre feltétlenül figyelj:

A vegánságra áttérők első kihívása az optimális fehérjebevitel biztosítása. A rendszeresen, nagyobb mennyiségben fogyasztott hüvelyesek, olajos magvak és gabonafélék biztosítják a megfelelő fehérjebevitelt azok számára, akik nem fogyasztanak állati eredetű termékeket. Tévhit tehát, hogy a vegán étrend fehérjehiányos.

Népszerű a növényi étrenden élők körében a szójából készült élelmiszer, a tofu, amely natúr íze miatt nagyon jól használható bármilyen ételbe. A szójaital pedig a tej helyettesítésére alkalmazható, összetételét tekintve 3,5% fehérjét, 2% zsírt, 2,9% szénhidrátot tartalmaz. A tej helyettesítésére számos más lehetőség is rendelkezésünkre áll, használható rizs-, kókusz-, mandula-, zab- vagy kesuital is.

A másik fontos kérdés az ómega-3 zsírsavak megfelelő bevitel. Magas ómega-3 zsírsav tartalmú például a lenmag, a diófélék és ezek olajai, illetve a tengeri algák. Figyeljünk hát, hogy ezek is szerves részét képezzék vegán étrendünknek.

A kalcium egy olyan nélkülözhetetlen ásványi anyag, amely nemcsak a csontjaink és fogaink egészsége védelmében fontos, de többek között szerepet játszik az izmokban és az ingerületátvitelben is. Vegyes táplálkozásban a legtöbb kalciumot tejtermékekből visszük be. Azonban a ma kapható növényi italok ugyanannyit tartalmaznak belőle, mint a tehéntej, hiszen általában kalciummal dúsítják őket. Önmagában is tartalmaznak viszont kalciumot a diófélék, magvak és magvajak, a brokkoli, a kelkáposzta, a kínai kel, a spenót, a szója, a csicseriborsó vagy a fehérbab.

Zalai Noémi dietetikus,
dietetikuséletmód.hu

KÓKUSZITAL

- 100 g kókuszreszelék
- 1 liter víz
- 1 csipet só
- ízlés szerint stevia

Elkészítés:

A kókuszreszeléket 2 dl forralt vízzel leöntjük, és 30 percig állni hagyjuk. Ezután turmixgépbe tesszük és 2-3 percig turmixoljuk, majd felöntve a maradék vízzel tovább turmixolunk rajta. Közben a csipet só is mehet bele. Sűrű szövésű szűrőn átszűrjük, és gyakorlatilag készen is vagyunk a nagy részével.

Ezután hűtőbe tesszük, akár egy egész éjszakára. Amikor reggel kivesszük, észre fogjuk venni, hogy a tetején vastag kókuszszirréteg lesz. Ezt szedjük le róla, süteménybe felhasználhatjuk.





DÍJESŐVEL JUTALMAZTÁK AZ ALDI MENTES TERMÉKEIT

Újabb **ALDI-siker**: az áruházlánc **7 saját márkás terméke** lett kategóriagyőztes az idei **Mentes-M** versenyen. Így – mint a díj megalapítása óta eltelt valamennyi mustrán – a szakmai zsűri idén is az **ALDI** termékei számára ítélte meg a legtöbb elsőséget. A 7 győztes termék:

👑 **ENJOY FREE! - MILFINA Laktózmentes szeletelt trappista sajt**
- Tejtermék alternatívák kategória - Laktózmentes szeletelt sajt alkategória

👑 **KOKÁRDÁS Laktózmentes krémfehér sajt**
- Tejtermék alternatívák kategória - Laktózmentes krémfehér sajt alkategória

👑 **ENJOY FREE! - MILFINA Laktózmentes habtejszín**
- Tejtermék alternatívák kategória - Laktózmentes habtejszín alkategória

👑 **AZON MELEGÉBEN Teljes kiőrlésű többmagvas vegán croissant**
- Vegán kategória - Croissant alkategória

👑 **ENJOY FREE! - MILFINA Laktózmentes kefir**
- Tejtermék alternatívák kategória - Laktózmentes kefir alkategória

👑 **BIO NATURA Bio vegán kókuszkrém, áfonya / mangó-maracuja**
- Vegán kategória - Krém alkategória

👑 **HAPPY HARVEST Zabrudí áfonyás töltelékkel, vegetáriánus, hozzáadott cukor nélkül**
- Sweet & Nasi kategória - Zabrudí alkategória

Az **ALDI** állandó és szezonális kínálatában mintegy **350 mentes és egészségtudatos termék** található. Az áruházlánc nemcsak a díjakra büszke, hanem árucikkei magas minőségére és kiváló ár-érték arányára is.



A Mentes-M Díjat a PPH Media szervezte, és a szakértő zsűri érzékszervi bírálata alapján ítéltek oda. A versenyre kizárólag olyan termék nevezhetett (nevezési díj ellenében), amely a 14 fő allergén közül legalább egytől, és/vagy ételintoleranciát okozó anyagoktól mentes, illetve megfelelt a kiírt kategóriáknak, alkategóriáknak.

[aldi.hu](https://www.aldi.hu)

Mentes
M DÍJ
2022

Melléklet

5 éves a

Mentes
M DÍJ
2022

ÖTÖDIK ALKALOMMAL DÍJAZTUK A MENTES TERMÉKEKET

A 2022-es Mentés-M verseny győztesei

2022-ben ötödször rendezte meg a minőségi mentes termékek versenyét a Store Insider és kiadója, a PPH Media. A megmérettetésre ezúttal is olyan termékeket vártunk, amelyek megfeleltek a kiírt követelményeknek, azaz mentesek voltak a 14 fő allergén legalább egyikétől.

Hosszú évek óta látjuk, hogy a mentes termékek piaca folyamatosan növekszik, és egyre jobb összetételű és izvilágú termékekkel jelentkezik a gyártók. A mentesség már alap: ha ki akar tűnni egy gyártó a termékével, akkor marketingben, megjelenésben, csomagolásban is egyre erőteljesebben kell megjelenie, hogy a vásárlók felismerjék előnyeit és meg tudják különböztetni a versenytársaktól.

A célunk a versennyel ma is ugyanaz: egy megkülönböztető díjjal és logóval felhívni a figyelmet a termékre az egyre erősödő versenyben.

A beérkezett és a követelményeknek megfelelő termékek kétkörös zsűrizésen vettek részt, aminek, ahogy az elmúlt években mindig, ezúttal is a Bálint Analitika adott otthont. A termékeket a bírálók érzékszervi bírálat alá vetették, minden kategóriában ellenőrzött vaktesztet végeztek, és több szempont alapján értékelték az élelmiszer- és drogériatermékeket. A második körben már a csomagolást is láthatták a zsűritagok, ekkor a design, a címke tartalmát és az összetételt tudták pontozni.

A Food csoport kategóriáiban és a hozzá tartozó alkategóriákban összesen 32; a Drogéria csoport kategóriáiban 4 győztes született. Ezen belül a bírák a Fenntarthatósági díjat, a Kézműves Termék díját és a Mentés-M Újdonság díjat is odaítélték a legjobbnak talált termékeknek. A verseny szakmai támogatója az Expedit Nodum Kft., a zsűrizés helyszínét a Bálint Analitika biztosította.

Köszönjük partnereinknek a támogatást!

A zsűri tagjai:

- Árva Lajosné, a Bálint Analitika élelmiszeripari technikus
- Dömölki Livia, az Országos Fogyasztóvédelmi Egyesület elnöke
- Gláser Tamás, a Magyar Védjegy Egyesület ügyvezető elnöke
- Király Bernadett, a Store Insider online főszerkesztője
- Dr. Némedi Erzsébet, az Expedit Nodum ügyvezetője
- Papp Tímea, az Egészségkalauz.hu főszerkesztője
- Tanács Attila, a Mindenmentes főzőiskola vezetője

A verseny szakmai támogatója:



FOOD

CSOPORT

JÓ REGGELIT!



JÓ REGGELIT SMOOTHIE

PENNY READY SUPER SMOOTHIE

PENNY MARKET KFT.

Az igazán különleges chiamagos, mangó-szőlő-passió gyümölcsös smoothie-t bárhova magunkkal vihetjük, és a nap bármely szakaszában energiaforrásként szolgálhat a fogyasztója számára. A trópusias ízvilágú smoothie chiamagvakkal van dúsítva, aminek szuper tulajdonsága, hogy rendkívül magas a rosttartalma, valamint foszforban és magnéziumban is gazdag.

JÓ REGGELIT JOGHURT

TESCO FREE FROM ZSÍRSZEGÉNY LAKTÓZMENTES ŐSZIBARACK-MANGÓ ÍZŰ JOGHURTITAL

TESCO GLOBAL ÁRUHÁZAK ZRT.

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



SZOMJOLTÓ



SZOMJOLTÓ

POWER FRUIT – GÖRÖGDINNYE

R-WATER KFT.

Nem egy egyszerű gyümölcslé és nem egy egyszerű vitaminal, hanem annál sokkal több. A termékek csökkentett energiatartalommal rendelkeznek, ám vitaminokban és gyümölcsleiben annál gazdagabbak. Komplex összetételükben a család minden tagja megtalálja a számára előnyösét, hiszen az alacsony kalóriatartalom mellé 12% valódi gyümölcs és sok-sok vitamin társul.

TEJTERMÉK-ALTERNATÍVÁK

TEJTERMÉK-ALTERNATÍVÁK

LAKTÓZMENTES SZELETELT SAJT

MILFINA – ENJOY FREE! LAKTÓZMENTES SZELETELT TRAPPISTA SAJT

ALDI MAGYARORSZÁG BT.

A zsíros, félkemény sajt ideális a lakto-vegetáriánusoknak és a laktózmentesen táplálkozóknak is. A védőgázas csomagolásban kapható, 125 g kiszerelésű, laktózmentesen szeletelt magyar trappista rendkívül sokrétűen felhasználható. Nemcsak különféle szendvicsekhez és melegszendvicsekhez ideális, de csőben sült fogsók is készülhetnek belőle – és persze a zamatos halványsárga sajtszeletek önmagukban is finom falatok.



TEJTERMÉK-ALTERNATÍVÁK

LAKTÓZMENTES SAJT

TESCO FREE FROM GOUDA SAJT

TESCO GLOBAL ÁRUHÁZAK ZRT.

A közkedvelt holland sajtját laktózmentes változatban is fogyaszthatják a sajtimádók. Szeletelt formában szendvicsekhez kiváló választás ez a kellemes aromájú, zsíros, félkemény sajt, amely 150 grammos kiszerelésben érhető el az áruházakban.



TEJTERMÉK-ALTERNATÍVÁK

LAKTÓZMENTES SAJT

KOKÁRDÁS KRÉMFEHÉR SAJT LAKTÓZMENTES 200 G

ALDI MAGYARORSZÁG BT.

A pasztőrizált, laktóz- és gluténmentes hazai terméket az ovo- és laktovegetáriánusok is fogyaszthatják. A kellemesen savanykás, jellegzetes aromájú, sólében érlelt lágsajt önmagában is fogyasztható, de kitűnő salátákhoz, könnyű nyári fogásokhoz is. A csontfehér színű sajt különféle mártogatósok alapjaként is felhasználható, valamint egytálételek, mártások, gratinírozott fogások gazdagítására is alkalmas.

TEJTERMÉK-ALTERNATÍVÁK

LAKTÓZMENTES HABTEJSZÍN

MILFINA – ENJOY FREE! LAKTÓZMENTES HABTEJSZÍN

ALDI MAGYARORSZÁG BT.

A 30%-os zsírtartalmú, 200 ml-es glutén- és laktózmentes magyar termék íze jellegzetes, kellemesen telt, tiszta. Az ultramagas hőmérsékleten hőkezelt, homogénezett habtejszín jól használható tésztaszószok, krémlevesek készítéséhez, felvert habja pedig elengedhetetlen része a különféle pohárdesszerteknek, számos tortának, süteménynek. A hűtést nem igénylő, egynemű, csontfehér színű habtejszint laktó-vegetáriánusok is fogyaszthatják.



TEJTERMÉK-ALTERNATÍVÁK

LAKTÓZMENTES KEFIR

MILFINA – ENJOY FREE! LAKTÓZMENTES KEFIR

ALDI MAGYARORSZÁG BT.



A fermentált, 3,5%-os zsírtartalmú, laktóz- és gluténmentes magyar termék kellemesen savanykás ízű, finoman élesztős, szénsavas, kifejezetten üdítő. A kefir önmagában is finom, de főzéshez, sütéshez egyaránt jól használható. Főzelékek, szószok, mártások és mártogatósok alapja lehet, de kevert süteményekhez, sütőporos piskótákhoz is adható.

PÉKÁRU



PÉKÁRU MAGKEVERÉKES SZELETEK

TESCO FREE FROM
TÖBBMAGVAS GLUTÉNMENTES
SZELETEK 250 G

TESCO GLOBAL ÁRUHÁZAK ZRT.

Ötféle magkeverékből készült, gluténmentes szeletek a mindennapokra. A napraforgó, barna lenmag, tökmag, sárga lenmag és hajdina keverékével jótékony zsírsavakhoz juthatunk a napi táplálkozás során. A termék 250 g-os csomagolásban kapható.



PÉKÁRU TOAST

FREE
GLUTÉNMENTES
TÖBBMAGVAS
TOAST

PENNY MARKET KFT.

A toast kenyér kitűnően alkalmas piritósnak vagy akár a melegszendvicssütőben készített szendvicsek alapanyagának, de levesbe és partifalatok alapjának is ideális. Gluténmentes verzióban is megtalálható a Free márka alatt, mely rizslisztből készült, állaga puha, és ízét különlegessé teszik a benne található napraforgó-, len-, aztékszálya- és quinoamagvak.

UZSONNÁSDOBOZ



UZSONNÁSDOBOZ

MINIMIX

NOBILIS ZRT.

Gondosan válogatott szabolcsi almából készült puha, aszalt alma „cikkcakkok”, mézédés aszalt feketecseresznye-szemek, ropogós tökmag, belga ét- és Ruby csokoládépasztillák alkotják a 25 grammos Minimixet. Gluténmentes és hozzáadott cukor nélkül készül. A különleges Ruby kakaóbabból származó csokoládé színezőanyagok és aromák nélkül lesz rózsaszín tónusú és gyümölcsös ízű.

KAMRA



KAMRA

DMBIO AGAVÉSZIRUP

DM KFT.

A vegán dmBio agavészirup intenzív ízű édesítőszer, ideális italok, müzlik és édességek ízesítésére. A bioszirup sütéshez is alkalmas – ilyenkor a tészta állagától függően kevesebb folyadék felhasználása javasolt.

VEGÁN

VEGÁN KRÉMES PÉP,
MEGOSZTOTT ELSŐ DÍJ

TESCO PLANT CHEF CSICSERIBORSÓBÓL ÉS SZEZÁMMAGBÓL KÉSZÜLT KRÉM PETREZSELYMES AVOKÁDÓPÉPPEL

TESCO GLOBAL ÁRUHÁZAK ZRT.

A Tesco Plant Chef hummusz petrezselymes guacamolefeltéttel igazi vegán iránycség. A klasszikus hummuszt nagyszerűen kiegészíti a pikáns avokádókrém, amelyet jalapeno paprikával, lime-mal és korianderrel ízesítettek. A 200 g-os csomagolásban kapható termék beilleszthető a vegán étrendbe, és rendelkezik V-Label védjeggyel.



TESCO PLANT CHEF CSICSERIBORSÓBÓL ÉS SZEZÁMMAGBÓL KÉSZÜLT KRÉM ASZALT PARADICSOMPÉPPEL

TESCO GLOBAL ÁRUHÁZAK ZRT.

A Tesco Plant Chef hummusz bruschettafeltéttel igazi olasz hangulatú vegán különlegesség. Az édeskés ízű, aszalt paradicsompép és a krémes hummusz kiváló kombinációja, fekete szezámmaggal megszórva nagyszerű választás egy könnyed vacsorához. A termék beilleszthető a vegán étrendbe, és rendelkezik V-Label védjeggyel.

VEGÁN FALAFELPOR

DMBIO HARISSA FALAFELPOR

DM KFT.

A gluténmentes dmBio harissa falafelpor a keleti konyha csicseriborsó-alapú klasszikusa kicsit fűszeresebb, kellemesen csipős változatban. A paprikával és chiliivel ízesített falafelgolyók gyorsan és könnyedén elkészíthetők, találhatjuk salátához, pitával vagy zöldséggel. A csomag tartalmából mérettől függően 13-15 db falafelgolyó készíthető.



VEGÁN CROISSANT

AZON MELEGÉBEN TELJES KIŐRLÉSŰ
TÖBBMAGVAS VEGÁN CROISSANT

ALDI MAGYARORSZÁG BT.

A teljes kiőrlésű búzalisztből készített, izfokozót és színezőanyagot nem tartalmazó, magas rosttartalmú francia péksütemény nem tartalmaz állati eredetű alapanyagot és terméket. Ideális választás a vegetáriánus és vegán vásárlók számára, de a laktózmentesen táplálkozók is bátran fogyaszthatják. A magvakkal szórt, kívül ropogós, belül lágy croissant lekvárral, vajjal kínálható, de önmagában is finom.



VEGÁN KRÉM

BIO NATURA BIO VEGÁN KÓKUSZKRÉM
ÁFONYA / MANGÓ-MARACUJA

ALDI MAGYARORSZÁG BT.



Állati eredetű alapanyagoktól mentes mind az áfonyás Bio vegán kókuszkrém, mind a mangó-maracuja Bio vegán kókuszkrém. A termékek alapja a kókusztej, az ebből kapott világos krémet finoman ízesítik, színezik a hozzáadott gyümölcsök. A vegán kókuszkrémek gluténmentesek, és a mangó-maracuja kókuszkrém földimogyorót sem tartalmaz.

VEGÁN FALATKÁK

FOOD FOR FUTURE VEGÁN FALATKÁK

PENNY MARKET KFT.

A Penny saját termékcsaládjában megtalálhatók a sokak által kedvelt, kívül ropogós, de belül omlós nuggets-falatkák. Mindez ráadásul teljesen húsmentes változatban. A Food for Future vegán falatkák már előre formázottak, panírozottak, sőt még elő is vannak sütvé. Serpenyőben, egy kevés olajban mindössze 6-8 perc alatt készre süthető és máris fogyasztható ez a növényi-fehérje-alapú, vegán finomság.



TÉSZTAMÁNIA



TÉSZTAMÁNIA

TESCO FREE FROM SPAGHETTI KUKORICALISZTBŐL ÉS RIZSLISZTBŐL KÉSZÜLT SZÁRAZTÉSZTA

TESCO GLOBAL ÁRUHÁZAK ZRT.

A vegán és a különböző ételintoleranciákkal élők étrendjébe is beilleszthető, igazi alapélelmiszer az 500 g-os kiszerelésben elérhető száraztészta. Glutén-, búza- és tojásmentes, kukorica- és rizslisztből készült spagettitészta, mely 9-11 perc alatt megfő egy olaszos vacsorához.

SWEET & NASI

SWEET & NASI SZELET

TESCO FREE FROM ÉTCSOKOLÁDÉBA MÁRTOTT FÖLDIMOGYORÓS, PISZTÁCIÁS SZELET

TESCO GLOBAL ÁRUHÁZAK ZRT.

A gluténmentes finomság nagyszerű kiegészítője lehet a napi étkezéseknek és kiváló nassolnivaló. A földimogyoró és pisztácia keveréke, lágy étcsokoládéba mártva megédesíti a napot. A termék Rainforrest Alliance tanúsítvánnyal rendelkezik, vagyis fenntartható gazdálkodásból származó kakaóbab felhasználásával készült.



SWEET & NASI ZABRUDI

HAPPY HARVEST ZABRUDI ÁFONYÁS TÖTTELÉKKEL, VEGETÁRIÁNUS, HOZZÁADOTT CUKOR NÉLKÜL

ALDI MAGYARORSZÁG BT.

A kékáfonyás töltelékű zabszelet hozzáadott cukor nélkül készül, édességét egy kevés édesítőszer adja. A hazai feldolgozású, kakaós bevonatú, 34% zabpelyhartalmú termék vegetáriánusok számára ideális reggeli, tízórai, uzsonna lehet – vagy csak egy kis egészséges nassolnivaló, ha éppen arra vágnak. 30 g-os kiszerelésben kapható.



SWEET & NASI CHIPS

SZAFI FREE HAGYMÁS-TEJFÖLŐS ÍZŰ CHIPS

SZAFI PRODUCTS KFT.

Garantáltan gluténmentes, vegán, ízfokozómentes, tejmentes termék, amely 30%-kal csökkentett zsírtartalmú. Hajdinából és lencséből készült chips hagymás és tejfölös ízesítéssel, amely mentes a jelölendő allergénektől is.



MORELLO MEGGY & MADAGASZKÁRI VANÍLIA JÉGKRÉM

ANJUNA ICE POPS

A hazai morello meggy fanyar találkozása az édesen elegáns, madagaszkári vaníliával olyan nyári emlék, amit sosem akarsz majd elfelejteni.

A jégkrémek csakis zamatos gyümölcsöt, területszelektált csokoládét, gondosan válogatott magvakat és növényi tejet tartalmaznak. Szeretnénk, ha mindenki kivehetné a részét az Anjuna-életérzésből, ezért termékeink gluténmentesek is.

SWEET & NASI MOGYORÓKRÉM

DMBIO MOGYORÓKRÉM

DM KFT.

A kissé diós aromájú dmBio magyorkrém 100% enyhén piritott és darált magyorból készült. A kizárólag ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származó magyort tartalmazó magyorkrém ízletes kenyérré kenve, de főzéshez és szószok ízesítésére is ideális.



SWEET & NASI JÉGKRÉM

MEGOSZTOTT ELSŐ DÍJ

SÓS FÖLDIMOGYORÓ & ÉTCSOKOLADÉ JÉGKRÉM

ANJUNA ICE POPS

Mondj nemet az unalomra! Ebben az izgalmas jégkrémekben az étcsokoládé keserűs ízvilágát a sós földimogyoró teszi ellenállhatatlanná. Édes kényeztetés, hozzáadott cukor nélkül. Hisszük,

hogy a vegán életmód a fenntartható jövő egyik alappillére, ezért minden, amit készítünk, természetes és növényi alapú: jégkrémekünk csakis zamatos gyümölcsöt, területszelektált csokoládét, gondosan válogatott magvakat és növényi tejet tartalmaznak, és gluténmentesek.



SNACK & BAR



SNACK & BAR

DMBIO GYÖMBÉRES-KURKUMÁS 7 NAPOS SHOT

DM KFT.

A biogyümölcsle egy héten át kúraszerűen értékes vitaminokkal látja el a szervezetünket. A narancsléalapú italban a gyümölcsös ízeket a csipős-fanyar gyömbér, a kurkuma és a bors teszi izgalmassá. Élvezze a gyömbér és a kurkuma természetes energiáját és az acerola cseresznye extra adag C-vitamin-tartalmát! Az üveg 7 napi adagot tartalmaz, amelynek elosztását a jelölések segítik, így minden napra jut az ízletes és egészséges gyümölcsléből.

ÚJDONSÁG

ÚJDONSÁG

FANNIZERO MAGIC MIX KEVERÉK

FANNIZERO KFT.

Gluténmentes, gabonamentes, szénhidrátban szegény, rostban gazdag, adalékmentes keverék. 100 gramm termék kevesebb mint 1 g szénhidrátot tartalmaz, paleo/keto/low carb életmódba beilleszthető. Kezelés nélkül, azonnal kelttészta-hatást kelt, fehér a színe, mennyei az íze. Egy csomagból (500 g) készíthető 10 db pizza / 20 db tortilla / 20 db kifli / 30 rúd rétes / 40 db kakaós csiga, egyetlen pizzához elegendő 5 deka keverék.



DROGÉRIA

CSOPORT

BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS



BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS GÉL

DERMAFLORA NATURAL COSMETICS 0% ALOE VERA GÉL

FLORIN ZRT.

Nagy tisztaságú Aloe vera kivonatot tartalmaz, amely hűsítő, gyulladáscsökkentő hatású. Hidratálja, regenerálja, nyugtatja a kipirosodott, irritált bőrfelületet. Gyorsítja a bőr megújulási folyamatait, ápolja, simává és feszessé varázsolja a bőrt. Kiválóan alkalmas égési sérülések, napégés, kiütések, rovarcsípések és kisebb hámsérülések, horzsolások okozta irritációk enyhítésére és kezelésére.

BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS SAMPON

ALVERDE PRO CLIMATE SZILÁRD SAMPON

DM KFT.

A környezetsemleges alverde Pro Climate szilárd sampon szintetikus hatóanyagoktól mentesen ápolja a haját. A tápláló formula gyengéden tisztít és természetes csillogást biztosít a hajnak! A fenntarthatósági elvek szerint készült termék.



TISZTÁLKODÁS



TISZTÁLKODÁS

DERMAFLORA NATURAL COSMETICS 0% ARGAN OIL TUSFÜRDŐ

FLORIN ZRT.

Az érzékeny bőr mindennapi kényeztető ápolására lett kifejlesztve. Az argánolaj magas E-vitamin-tartalma hatékonyan védi és ápolja, míg az ásványi anyagokban és vitaminokban gazdag méz kivonata puhítja, nyugtatja és táplálja a bőrt. Extra hidratáltságot biztosít, és alkalmas az ekcémás, irritált, száraz bőr ápolására is. 250 ml-es kiszerelésben érhető el.

HÁZTARTÁS

HÁZTARTÁS

DENKMIT NATURE PRO CLIMATE KÉZI MOSOGATÓSZER

DM KFT.

Az innovatív, környezetsemleges Denkmit nature Pro Climate kézi mosogatószer koncentrált tisztítóerejével hatékonyan oldja a zsírt és egyéb szennyeződések már hideg vízben is. Ezáltal meleg vizet spórolhat, illetve kevesebb mosogatószer szükséges a szokásos mosogatóshoz, így még környezetkímélőbb, ráadásul csak minimális ökolábnyommal rendelkezik.



AZ ÉV MENTES TERMÉKCSALÁDJA

FOOD CSOPORT



MENTES-M TERMÉKCSALÁD TEJITAL

MIZO TRIPLA ZÉRÓ TERMÉKCSALÁD

SOLE-MIZO KFT.

A MIZO 47%-kal piacvezető az ízesítettital-kategóriában. Az ország kedvenc tejtitalai, lemondások nélkül – indítsd jól a reggelt, akár light verzióban is! A Mizo Light 000% italok finom ízükkel a reggeli tökéletes összetevői lesznek, és az ízélményekről sem kell lemondani.

MENTES-M TERMÉKCSALÁD

ROPOGÓS KORONG

ALMAKORONG TERMÉKCSALÁD

NOBILIS ZRT.

Praktikus csomagolás, könnyen elfér az uzsonnásdobozban vagy a legkisebb női táskában, 1 doboz: 5 tasak*2 db almakorong. Az innovatív, szárított almakorongok 5-féle friss ízvariációban készülnek felnőtteknek és gyerekeknek. Gondosan válogatott magyar almából készülnek, egyedi technológiával. Tökéletes ropogtatnivaló útközben, irodában, iskolában!



KÜLÖNDÍJAK

FENNTARTHATÓSÁG

MENTES-M FENNTARTHATÓSÁGI DÍJ ZABITAL

DMBIO PRO CLIMATE ZABITAL-KONCENTRÁTUM

DM KFT.

A dmBio Pro Climate zabital-koncentrátumból víz hozzáadásával 1,5 liter fogyasztásra kész zabital készíthető, amely önmagában, de müzlihez vagy kávéba is finom. A koncentrátum kiszereles egyik fő előnye, hogy egyéni ízlés szerint hígíthatjuk, illetve kevesebb csomagolásra van szükség. Környezetsemleges termék, minimális ökolábnyommal.



MENTES-M FENNTARTHATÓSÁGI DÍJ

BIO MANDULAITAL

VEMONDO BIO MANDULAITAL

LIDL MAGYARORSZÁG KFT.

Szortimentünk részét képezi az összes karbonsemleges saját márkás Vemondo termék, melyek egytől egyig vegánok, így fogyasztásuk kisebb ökológiai lábnyommal jár. Állandó termékínálatunk részét képezi a Vemondo pizza, tofu, a bio kókusz-rizs ital, bio-mandulaital, biozabital, és biorizstej. A Vemondo pizza, bio kókusz-rizs ital, biozabital és biorizstej papírcsomagolása FSC tanúsítású, ami biztosítja, hogy az előállításához használt alapanyag fenntartható erdőgazdaságból származik.

KÉZMŰVES TERMÉK



MENTES-M KÉZMŰVES TERMÉK

ARANY CSIGA

ZSÓFREE GLUTÉNMENTES

PÉKSÉG ÉS CUKRÁSZDA

Glutén-, laktóz- és élesztőmentes, friss, kézműves, kovászos pékáru, amely saját receptúra alapján, saját nevelésű gluténmentes kovászból készül. Az Arany Csiga az édes pékáru és a kürtöskalács találkozása, lágyan foszlós, csavart tészatarétegei között főzött vaniliakrém rejlik dióval, csokoládécsappokkal és mazsolával gazdagítva, a narancs leheletével bolondítva.

NEVEZZEN 2023-BAN IS!

5 éves a



the
MOORE...
-KRÉMESEN FINOM-

MENTESEN
ÉS NEM MENTESEN
IS NAGYSZERŰ



TUDATOS
TÁPLÁLKOZÁS

RABUL EJTŐ
ÍZVILÁG

A POLIP HARAGJA

DIRK
ROSSMANN



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

