

Tudatos Életmód

Magazin

PPH MEDIA STOREinsider 2024-2025

Mentes étrendű
gyermekkel az élet

Testápolás mentes
kozmetikumokkal

Belső ujjlenyomatunk:
a mikrobiom

Öko háztartási kalauz

TKACSIK MÁRTA,
A PATIKAKERT TULAJDONOSA

„Az étellel való
foglalkozás
élettel tölt fel”

MELLÉKLET

★ ★ ★
SPECIÁLIS
FMCG
TERMÉKEK
VERSENYEI
2024

Venusz PLUSZ.
A zöldségkrém
1000 arca

**100%
NÖVÉNYI ALAPÚ**

**ÉLELMIROST-
FORRÁS**

Venusz PLUSZ
ZÖLDSÉGKRÉM
Csicszeriborsóval, borssal
és fekete köménnyel

Venusz PLUSZ
ZÖLDSÉGKRÉM
Szárított paradicsommal
és vörös afonyával

Venusz PLUSZ
ZÖLDSÉGKRÉM
Grillezett padlizsánnal

Venusz PLUSZ
ZÖLDSÉGKRÉM
Grillezett cukkinivel és curryvel

McMenemy Márk
szenvedélyes kertész, műsorvezető

“Végtelen sokszínűség könnyedén
a növényi ízek szakértőjétől.”

McMenemy Márk
szenvedélyes kertész, műsorvezető

**VÉNUSZ PLUSZ
ZÖLDSÉGKRÉMEK
4-FÉLE ÍZBEN.**

**Venusz
PLUSZ**

A termékínalat boltunként eltérő lehet.

Kedves Olvasó!

Hogyan jelenik meg a hétköznapjaidban a tudatosság?

Pilates reggel, növényi smoothie délből, meditáció este... Felgyorsult és ingergazdag életünk leginkább egy hullámvasúthoz hasonlít: villódzó fények, meredek kanyarok és tomboló zajkavalkád közben próbálunk kapaszkodókat találni, fület befogva csendeket teremteni, hogy érezhessük belső stabilitásunkat.

A tudatos szemlélet fontosságát már számtalan felület hirdeti. Ám képesek vagyunk-e ezt valóban beilleszteni az életünkbe? Tudjuk-e, hogyan kezdjük, és még inkább: hogy tartsuk fenn hosszú távon ezeket a szokásokat? Napi szintű döntések ezek – a heti nagybevásárlástól a mentális harmóniáig.

Mivel a kérdéskör ételintoleranciától függetlenül mindannyiunkat érint, és szélesebb körben az életminőségünk javításáról szól, hasznosnak láttuk kibővíteni és ennek megfelelően átnevezni a lapot. Az egykori Mentés és Funkcionális Életmód Magazint most először foghatod a kezdedben Tudatos Életmód Magazinként. (Erre emelem poharam egy kis alkoholmentes pezsgővel, ahogy a képen láthatod.)

Ami változott, az egyfajta tartalmi bővülés: ahogy a mentes termékek versenyében új kategória született, úgy a cikkeinkben is nagyobb teret kap a bio élelmiszerek világa. Olyannyira, hogy címlapsztorink is eköré épül: a biogazdálkodás egy kiemelkedő hazai képviselőjét mutatjuk be, kertészeti tippek mellett egészen a globális klímahelyzet szempontjából vizsgálva a témát.

Másik új fókuszterületünk a „kényszerű tudatosság” lelki aspektusa: megszólal két édesanya, akik szigorú mentes étrendet követni kényszerülő gyermekeikkel napi szinten küzdenek meg a mentes életvitel okozta kihívásokkal. A beszélgetésekből kiderül, milyen szokásokat sajátítottak el, hogyan néznek ki a mindennapjaik, és hogyan segítik



gyerekeiket megbirkózni a megvonásokkal teli étrend lelki nehézségeivel.

Ami viszont változatlan, hogy most is praktikus, használható tippeket, napi dilemmákban segítő írásokat hoztunk. Egaránt foglalkozunk a tágabb kontextussal (mentes termékek története, fogyasztási trendek), a mentesség biológiai hátterével (tejjallergia, mikrobiom) és a számos lehetőséget kínáló, izgalmas és praktikus oldalával (az ázsiai konyha ezerarcú alapanyagai, glutén- és alkoholmentes radler ajánló, funkcionális italok, természetes alvástámogatás). Nevünkhöz híven ebben a lapszámban is teljeskörűen vizsgáljuk a tudatos megoldásokat, így helyet kapott a lapban szervezetünk külső támogatása is (skinimalizmus, tudatos testápolás, öko háztartási kalauz).

Kívánom, hogy olvasáskor ne csak hasznos ismeretekkel gazdagodj, hanem örömed is leld a magazinban! Forgasd egészséggel!

Lakos Boglárka



Tartalom

- 04** Mentés történet: honnan indultak és merre tartanak a terméktrendek?
- 08** Amikor a laktózmentes nem megoldás
- 10** „Az étellel való foglalkozás étellel tölt fel”
Interjú Tkacsik Mártával, a budajenői Patikakert
biogazdaság tulajdonosával
- 14** Belső ujjlenyomatunk: mi az a bél mikrobiom?
- 16** 3+1 mentes alapanyag az ázsiai konyhából
- 18** Nagy alkohol- és gluténmentes radler teszt
- 20** Modern kori elixírek
- 22** Aludj csak, én álmodom:
5 alvást segítő hatóanyag a hálószobában
- 24** Mentés étrendű gyermek a családban
– *Bors-Bulbuk Zsuzsanna*

- 28** Mentés étrendű gyermek a családban
– *Darnai Viktória*
- 30** Öko háztartási kalauz
– ne hagyj, hogy megvezzessenek!
- 34** Skinimalizmus: a natúr arc reneszánsza
- 36** Úton a tudatos testápolás felé
- 41** Speciális FMCG-termékek versenyei 2024
– *MELLÉKLET*



IMPRESSZUM

Tudatos Életmód Magazin

A Store Insider ingyenes, fogyasztói különlkiadványa

Főszerkesztő:
Lakos Boglárka

Szerzők:
Bíró Kata
Cselovszki Andrea
Lakos Boglárka
Mellényi Réka Mercédesz
Schwedics Ágnes

Verseny melléklet:
Ács Dóra, Sajjermann Zsófia

Korrektúra:
Juhász-Tóth Jázmin

Dizájn és tördelés:
Szabó Zsuzsanna

Címlapfotó:
Gyurkovics Anna

Képek:
Bors Alpár, Gyurkovics Anna,
Adobe Stock

Értékesítés:
Hajnal Csilla, Márfoldi Zsanett

**Marketing- és értékesítési
koordinátor:**
Szántó Gréta
szanto.greta@pphmedia.hu

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:
Somfay Dorottya

Kreatív tartalmi vezető:
Schwedics Ágnes

Projektvezető:
Cselovszki Andrea

Terjesztés:
PPH Media, EcoFamily

Nyomdai előállítás:
Innovariant Nyomdaipari Kft.

Store Insider
ISSN 2631-1178

Mentes történet: honnan indultak és merre tartanak a terméktrendek?



Mit lehet tudni a különböző mentes élelmiszerek megjelenéséről? Mióta és milyen formában tudunk ezekről a termékekről? Milyen trendek rajzolódnak ki ezen speciális termékek körül napjainkban? Cikkünkben ezeknek a kérdéseknek járunk utána, és néhány meglepő közleményt is bemutatunk az első mentes élelmiszerek megjelenéséről.

A MENTES SEKTOR ELSŐ FECSKÉI

Gondtad volna, hogy közel 80-100 évvel ezelőtt foglalkoztak már konkrét direktívával mentes és funkcionális élelmiszerek előállítására?

A Magyar Távirati Iroda (MTI) archívumában található egy 1933-as közlemény arról, hogy „érdekes szervezet” alakult Budapesten – ez volt a Cukorbeteg Magyarországi Szervezetének megalakulásáról szóló hír. Sőt, egy 1946. október 12-i keltezésű közlemény szerint a közellátásügyi miniszter 14 sütőiparost jelölt ki, akik diabetikus süteményeket készíthettek cukorbeteg számára. 1950-ben cukor- és szívbetegnek készülő különleges édességekről,

illetve új termékcsoportként szénhidrátmentes édesipari termékekről adott hírt az MTI.

AKTUÁLIS TRENDEK, VÁSÁRLÓI SZOKÁSOK MAGYARORSZÁGON

A 2022–2023-as infláció hatással volt az élelmiszervásárlási döntésekre is, ugyanis a termékek árával szemben háttérbe szorult az a szempont, hogy mennyire egészségesek. Ezzel együtt csökkent a kereslet a bio élelmiszerek iránt is. A funkcionális termékek vásárlóközönsége azonban tágabb kört képez: a háztartások több mint fele heti rendszerességgel fogyaszt valamilyen men-

Magic Milk LAKTÓZ- MENTES



Tudtad?

Magyarországon elsőként laktózmentes tejtermékeket mi kezdtünk el gyártani, a Naszálytej Zrt.-nél!

1995 óta!

Tudtad?

Az emberiség közel 75%-a szenved laktózérzékenységekben. Európában ez kevesebb, de így is 20%-ra tehető!

Tudtad?

A Magic Milk márka kínálatában 18 féle laktózmentes tejterméket találsz!



www.naszalytej.hu
www.laktozmentes.hu
www.magicmilk.hu



NASZÁLYTEJ ZRT.

50%

A háztartások több mint fele heti rendszerességgel fogyaszt valamilyen mentes ételmiszert (pl. laktóz- vagy gluténmentes termékeket), vagy valamilyen speciális diétának megfelelő ételmiszert.



CUKORMENTES
ÉTELMISZEREK

1. szénsavas üdítők
2. kekszek
3. jeges teák

LAKTÓZMENTES
ÉTELMISZEREK

1. tejek
2. sajtok

BIO ÉS GLUTÉNMENTES
ÉTELMISZEREK

NÖVÉNYI ALAPÚ
ÉTELMISZEREK

1. tejek

tes ételmiszert (pl. laktóz- vagy gluténmentes termékeket), vagy valamilyen speciális diétának megfelelő ételmiszert. Ráadásul általános percepcióként jelen van az is, hogy a mentes ételmiszerek hozzájárulnak az egészséges életmódhoz, ezért nem csak az ételérzékenységek okán választunk ilyen típusú termékeket. A cukormentes ételmiszereket választók a legszélesebb vásárlói kör, őket követik a laktózmentes ételmiszereket vásárlók. A bio és gluténmentes ételmiszerek vezetői a háztartások kb. 20-30%-át teszik ki, és ennél alacsonyabbnak mondható a növényi alapú ételmiszereket választók száma.

Érdekes adat, hogy a cukormentes ételmiszerek között a toplista első helyén a szénsavas üdítők szerepelnek, melyeket a kekszek és a jeges teák követnek, egyre inkább szélesedő vásárlói körrel. A laktózmentes termékeket illetően a dobogó legfelső fokán a tejek és a sajtok állnak, míg a növényi ételmiszerek körében a tejeket választják egyre többen.

MI VÁRHATÓ?

A bio ételmiszerek globális forgalma 2023-ban 245 milliárd dollárt tett ki, és ha hihetünk az előrejelzéseknek, az összeg ebben az évben a 280 milliárdot, 2028-ban pedig akár a 488 milliárdot is eléri. A szakemberek szerint ez a komoly növekedés nem csupán a bio termékeket fogyasztók számszerű gyarapodásának és tudatosságának köszönhető. Olyan tényezők is hozzájárulnak a jelenséghez, mint a feltörekvő pia-

cok erős gazdasági növekedése, a médiamarketing és a közösségi média hatása. Befolyással bír továbbá az ételmérgezéses esetek számának növekedése, illetve a covid. Emellett a fejlett gazdaságokban egyre inkább erősödik a szervezett kiskereskedelem szerepe, melyben a bio ételmiszereket értékesítők száma szintén növekszik. Összefüggést mutat még az is, hogy a mesterséges intelligencia használata ma már a biogazdálkodásban is megfigyelhető.

Piackutatások szerint az organikus ételmiszerek iránti kereslet folyamatosan nő az egészségtudatosság terjedése és a fenntarthatósági szempontok erősödése okán. Bár a bio termékek ára magasabb az átlagnál, a fogyasztók egy jelentős csoportja hajlandó többet fizetni a kiemelkedő minőségért és a kedvezőbb egészségügyi hatásokért. Ezt a növekvő tendenciát leginkább azoknak a fogyasztói rétegeknek köszönhetjük, akik a környezettudatosság szempontjait fontosnak tartják, emellett magasabb jövedelemmel rendelkeznek. Bár 2023-ra jelentős forgalomcsökkenést jeleztek a felmérések a teljes bio kategóriában (ami leginkább a vásárlók érzékenységének tudható be), az elmúlt egy-másfél évben ismét látható az ezen termékek iránti kereslet növekedése. A legnagyobb mértékben fejlődő csoportot toronymagasan az italok alkotják – a növényi italok, a zöldséglevelek, a sörök –, ezeket keresik ugyanis leginkább a vásárlók.

Bíró Kata



HÁROM VERSENYEN 14 DÍJAT NYERT AZ ALDI

Újabb ALDI-diadal! Az áruházlánc 14 terméke lett kategóriagyőztes az idei Speciális FMCG Termékek versenyein. A szakmai zsűri idén is az ALDI-nak ítélte oda a legtöbb díjat. A győztes termékek:

A MINŐSÉGI MENTES TERMÉKEK VERSENYÉN:

- ✓ ENJOY FREE! Laktóz- és gluténmentes panírozott gouda sajt – 500 g
Fő kategória: Kereskedelmi márka / Mentés tejtermék alternatíva
Alkategoría: Fagyasztott félkész étel
- ✓ ENJOY FREE! – NO-NO Glutén- és tejszentes édes rétes, almás-fahéjas – 6x80 g
Fő kategória: Kereskedelmi márka / Mentés pékáru
Alkategoría: Édes pékáru
- ✓ ENJOY FREE! – NO-NO Glutén- és tejszentes sós szendvicsalap, mediterrán – 6x80 g
Fő kategória: Kereskedelmi márka / Mentés pékáru
Alkategoría: Sós pékáru
- ✓ GOOD CHOICE Guacamole, natúr – 150 g
Fő kategória: Kereskedelmi márka / Mentés vegán
Alkategoría: Szendvicskrém
- ✓ AZON MELEGÉBEN Vegán almás háromszög – 117 g
Fő kategória: Kereskedelmi márka / Mentés vegán
Alkategoría: Édes pékáru
- ✓ MYVAY Vegán falatkák, hal ízű rudacsákák – 190 g
Fő kategória: Kereskedelmi márka / Mentés vegán
Alkategoría: Fagyasztott félkész étel
- ✓ MILFINA Mini darabolt sajt, Bergkäse – 100 g
Fő kategória: Kereskedelmi márka / Mentés tejtermék alternatíva
Alkategoría: Félkeménysajt

A MINŐSÉGI BIO TERMÉKEK VERSENYÉN:

- ✓ MOSER ROTH Bio étcsokoládé, mandula – 100 g
Fő kategória: Kereskedelmi márka / Bio édes snack és szárazáru
Alkategoría: Csokoládé
- ✓ MYVAY Bio rizsital – 1l
Fő kategória: Kereskedelmi márka / Bio tejtermék helyettesítők
Alkategoría: Növényi ital
- ✓ MAMIA BIO Bio gyümölcskészítmény, alma-banán-meggy – 190 g
Fő kategória: Kereskedelmi márka / Bio gyümölcslep kisgyermekeknek
Alkategoría: -
- ✓ BIO NATURA Bio gyümölcszúró, alma-banán-eper – 100 g
Fő kategória: Kereskedelmi márka / Egyéb bio konzervipari termékek
Alkategoría: Gyümölcszúró

A MINŐSÉGI FUNKCIONÁLIS TERMÉKEK VERSENYÉN:

- ✓ AZON MELEGÉBEN Nosztalgia stangli – 85 g
Fő kategória: Kereskedelmi márka / Emésztést segítő termékek
Alkategoría: Pékáru
- ✓ NO-NO Mindenmentes párna, magvas szendvicsalap – 2x80 g
Fő kategória: Kereskedelmi márka / Emésztést segítő termékek
Alkategoría: Pékáru
- ✓ AZON MELEGÉBEN Sokmagvas buci – 80 g
Fő kategória: Kereskedelmi márka / Emésztést segítő termékek
Alkategoría: Pékáru

A Speciális FMCG Termékek versenyait a Professional Publishing Hungary szervezte, és a díjakat szakértő zsűri bírálata alapján ítelték oda. A versenyre kizárólag olyan termék nevezhető (nevezési díj ellenében), amely megfelelt a kiírt nevezési feltételeknek, kategóriáknak, alkategóriáknak. A verseny részletei a specialistermek.storeinsider.hu oldalon olvashatóak.



Amikor a laktózmentes nem megoldás

Manapság az ételintolerancia nem számít ritka jelenségnek, a felnőttek nagyjából 15-30%-a érzékeny valamilyen összetevőre. A panaszokat a búza és a tojás fogyasztása mellett leggyakrabban a tej okozza – erre pedig nem (mindig) megoldás a laktózmentes termékínlát. De mi köze a kazeinnek a tejhez? Pontosan mi a különbség az érzékenységek között?

TEJALLERGIA = TEJFEHÉRJE-ÉRZÉKENYSÉG

A tejfehérje-allergiát legtöbbször a kazein, a béta- és az alfa-laktoglobulin tejfehérjék okozzák. Tünetei jellemzően már csecsemőkorban megjelennek, de a legtöbb gyermek 3 éves korára kinövi. Neurológiai, bőr- és légúti problémákat is okozhat. A tünetek a fejfájástól az ekcémán át az ismétlődő fülgyulladásig, anafilaxiás sokkig, a hányás-hasmenésig, véres székletig is terjedhetnek.

A tejallergiában az emésztőrendszer mellett az immunrendszer is érintett. Az immunreakció beazonosításához az IgE ellenanyag-termelést vizsgáló allergiateszt javasolt. Visszatérő panaszok esetén pl. az eliminációs diéta is segíthet, mert a tejfehérje-érzékeny szervezet számára semmilyen tejtermék fogyasztása nem ajánlott. Laktózmentes termékekből sem, mivel azok ugyan tejcukormentesek, de tejfehérjét szintén

tartalmaznak. Fokozatos kísérletezéssel viszont felmérhető szervezetünk A2-es tejjel szembeni egyéni toleranciája. A diéta egyéntől függően kb. 2-3 vagy 6-8 hónapos szigorú tejmentes étrendet jelent. Ennyi idő után javasolt csak (igény esetén) a tejtartalmú ételeket mértékletesen visszavezetni az étrendbe.

TEJCUKOR-ÉRZÉKENYSÉG = LAKTÓZÉRZÉKENYSÉG

A tejcukor-érzékenység egy enzimihiány okozta állapot, melyben az emésztőrendszer érintett, de az immunrendszer nem. Ekkor a vékonybélben termelődő laktázenzimszint-csökkenés okozza a tüneteket. Felnőttkorban is kialakulhat, sok esetben együtt járhat akár gluténérzékenységgel és gyulladáshoz vezető bélbetegségekkel.

Mire megoldás az A2-es tej?

Európában elsősorban a Holstein-fríz tejelő szarvasmarha A1-es és A1-A2-es β -kazein fehérje genotípusú tejtét fogyasztjuk. Az A2-es tej azonban nem tartalmazza azt a fehérjetípust, ami emésztési problémákat okoz, szemben a forgalomban lévő hagyományos tejekkel. Az A2-es tejet fogyasztva általában jobb lehet az emésztés, kevesebb gyomorfájás tapasztalható, de kutatások szerint az A2 β -kazein nem okoz gyulladáshoz vezető betegségeket, pl. vastagbélgyulladást vagy irritábilis bél szindrómát sem.

A tejfehérje-allergiát legtöbbször a kazein, a béta- és az alfa-laktoglobulin tejfehérjék okozzák.

Tünetei többek között fejfájás, migrén, puffadás és szelek, émelygés, hasi fájdalom, hányinger, de híg széklet és hasmenés is lehet.

A tejcukortartalmú táplálék elhagyásával elkerülhetőek a tünetek, de megoldást jelenthetnek a laktózmentes tejből készült termékek, vagy az étkezés előtt bevehető laktázenzim-tartalmú tabletták.

2 IN 1

Ritka esetben előfordulhat egyidejű érzékenység a tejfehérjére és a tejcukorra is. Ebben az esetben is szigorú tejmentes diéta javasolt, mely szakember által összeállítva rövid távon is segít a tünetek enyhítésében.

Bíró Kata



„Az étellel való foglalkozás étellel tölt fel”

Interjú Tkacsik Mártával, a budajenői Patikakert biogazdaság tulajdonosával

Mi miatt fordultál az üzleti karrieredtől egy biogazdaság fenntartása felé?

Két dolog ért össze érdekes módon. Egyik az, hogy egészen kicsi korom óta a komplex dolgok érdekelték. Miután matematikából doktoráltam, hálózatokkal foglalkoztam. A másik a női énem: mindig fontos volt nekem az, hogy tápláló ételt adjak a családnak. A VI. kerület egy körfolyosós társasházában kezdtem ládámban kertészkedni. Nekem ez a kettősség a végén összeért, amikor rájöttem, hogy a virtuális világot már nem akarom építeni, mert hiányzik belőle az élet maga.

Honnan származik a gazdálkodással kapcsolatos praktikus tudásod?

Minta volt anyukám, a kertművész. Nagyon kicsi kertünk volt, de ő aranyat csinált belőle. A szüleim szabadon neveltek, de nem szabadosan. Nem kényserítették arra, hogy dolgozzak a kertben, viszont láthattam, hogy az ember képes arra, hogy ha akar, egy csomó mindent megcsináljon maga. Nem tanultam a kertészkedést, hanem én magam kezdtem el, először a férjemmel. A VI. kerület után a Cserháiban vett szűz terület igazi sikerélmény volt. Később vásároltam az első, már budajenői egyhektárhoz további négy hektárnyi pusztát, ahol sorokban természetűk a jól megtervezett növényeket. Utánajártam, hogy melyik mit fog bírni, készítettem talajvizsgálatot – mindent, ami ahhoz kell, hogy szakmailag megalapozottan, de természetközeli lehessen ezt csinálni.

Amikor elkezdted a Patikakertet, mi volt veled a víziód?

Amikor inzulinrezisztenciát diagnosztizáltak nálam, kaptam egy pofont. Most már azt mondom, ez jel volt, hogy nekem ezzel kell foglalkozni. A növényeket már abban a szellemben választottam



Dr. Tkacsik Márta

Elméleti matematikusként doktorált Kassán, majd az IBM-nél és a PwC-nél dolgozott felsővezetőként banki és IT-rendszerek fejlesztésén. Társalapítóként saját vezetői tanácsadó céget indított, melyből sikeresen exitált az ötvenes éveiben. Ekkor egy orvosi diagnózis miatt fordult a női egészségmegőrzés kutatása felé. Ebből (és a szüleitől kapott életmódmintából) nőtte ki magát a Patikakert.



ki, hogy melyik tartalmazza a legtöbb hasznos hatóanyagot. Később, az interneten olvasgatva megláttam, hogy a nőknek mennyi problémája van – akkor mondtam, hogy itt tényleg dolog van! Így született a Patikakert 2013-ban. Mikor összeállt a fejemben, hogy mi a jelen problémás helyzet oka, ahhoz kerestem megfelelő növényeket: kilencféle bogóyst és csonthéjasokat is. A fekete bogóysok olyan nagy változatosságban tartalmaznak hatóanyagokat, mint semmi más. Az orvosom lett mára a legnagyobb rajongóm: nincs olyan nap, hogy ne egyen az én bogóysaimból készült termékekből.

Hogy látod 11 év távlatából: mennyire váltotta be a Patikakert a korábbi reményeidet?

Kereskedelmi értelemben ez nem egy sikeres vállalkozás. Még mindig egy befektetés, mert nagyon nehéz elmagyarázni a mai ipari mezőgazdaság korában a bio és komplex ételreteret biztosító gazdaságban rejlő előnyöket. De én a sikert nem csak pénzben mérem. Most például voltak itt diákok, akikkel 3 napon át szüreteltük a 416 mandulafát. Közben beszélgettünk, és annyira boldog vagyok, mert azt látom, hogy értelmesek. Ők már

Minta volt anyukám, a kertművész. Nagyon kicsi kertünk volt, de ő aranyat csinált belőle.

jobban odafigyelnek a természet értékeire, mint az én korosztályom.

Mik az alapelveid az egészségmegőrzéssel kapcsolatban?

A helytelen életmód következménye egy szinte mindenkit érintő szubklinikai gyulladás. Vannak körülmények, amelyeket nem tudunk megváltoztatni, azt viszont igen, hogy mit eszünk, mit gondolunk, mit mozgunk. Az aszkéta, elvonásos diéta alapú megoldások nem működnek, mert hiány-

táplálkozást okoznak. És a lelkünknek is kell adni enni! Kutatások 5% körülire becsülik a betegségek genetikai okozóit, 95%-ról viszont mi tudunk gondoskodni! Hiába fogjuk várni a gyógyszerektől meg az orvosoktól az egészséget, mivel ezzel a megközelítéssel az egy „kiszervezett dologgá” válik. Sosem fog tudni rólunk úgy gondoskodni és gondolkodni egy szakember, mint ahogy mi magunkról vagyunk képesek. Mi ismerjük a testünket, mi tudunk odafigyelni és összerakni a teljes képet. Mi tudjuk megnézni, hogyha valamit eszünk, az milyen hatással van ránk. Ezt szeretem nem görcsösen csinálni. Nekem ma már ez egy szép, örömteli, de felelős játék. Mondok egy példát: még a 20. század elején 300-féle növényt evett egy átlá-

gos magyar család. Ma ez a szám 50. Játssz azzal, hogy próbáld minél tovább húzni, hogy nem eszed ugyanazt! Három évig naplóztam minden étkezésemet; mára nemcsak eltűnt az inzulinrezisztenciám, de az orvos jóslata ellenére nem lettem cukorbeteg sem. Ezzel a játékos tudatossággal értem ezt el, meg természetesen a saját terményeimmel.

Mi a bio termények legfőbb előnye?

Teljesen más a termesztési módjuk. A minősített biológiai gazdálkodásban olyan szert sem használok, ami meg van engedve. Azzal, hogy valaki nem biót eszik, rengeteg vegyszert visz be, ami tönkreteszi a mikrobiomot. (A mikrobiomról lásd részletes írásunkat a 14. oldalon – a szerk.) Ez készíti elő nekünk úgy az anyagokat, hogy azokat

biológiailag hasznosítani tudjuk. A növényeknek is van mikrobiomja, ami az élő talaj. Épp ezért nem szántottam fel a többhektáros területemet. A Patikakert emiatt nemcsak bio, hanem biodiverz – élő talajon nőnek a növényeink. Ezért van az, hogy beméréskor az én fekete málnám

antioxidáns-tartalma 12-15-szöröse lett az áfonyáénak. Ez hiányzik a mai nyugati világ étkezésében. Pár évvel ezelőtt még az emberi étkezés 85%-a 15-féle kultúrnövényből állt. Mai felmérések szerint már 90%-a származik 12-féle kultúrnövényből. A tápértéket rontjuk azzal, hogy iparosítottuk az élelmiszerek előállítását – ez az a plusz, amit a bio és biodiverzen termesztett termények tudnak nyújtani. A bio annyi, hogy nincs benne vegyszer. De az igazán sokszínű tápanyagtartalom eléréséhez egy, még ezen is túlmutató modellben kell termesztetni, amit ma regeneratív mezőgazdálkodásnak nevezünk. Ez olyan körforgásos gazdálkodás, ahol gazdagon élő talajban és szabadon tartott állatok segítségével tud növekedni a zöldség-gyümölcs, mert az biztosítja a termény magas mikro-tápanyag-tartalmát. Magyarországi adat, hogy egy helyett ma 25 sárgarépat kell megenned ahhoz, hogy annyi karotinhoz juss, mint 30 évvel ezelőtt.

Milyen eljárásokkal dolgoztok? Hova tehető a Patikakert az őseitől a modernig tartó skálán?

A Patikakert pont ennek a kettőnek a kombinációja. Nagyon sokat dolgozunk kézzel, folyamatos megfigyeléseket végzünk arról, hogy a talaj és a természet milyen beavatkozásra hogyan reagál. Emellett behozunk friss kutatásokon alapuló módszereket. A modern gazdálkodásban is már elindult a vegyszermentesség trendje. De mi mondjuk nem fogunk drónokat használni, mert nem akarom kiirtani a beporzóimat. Megzavarja a léggört. A modern eszközök közül a több ezer méteres csepegtetőrendszer az elejétől kezdve kulcsfontosságú volt. Föld alatti tartály gyűjti az eső- és kútvizet, hogy aztán onnan locsoljunk. Erdőkertet telepítettünk, ami 30 év múlva fogja a teljes szépségét megmutatni. Ez egy permakultúrás technológia, ami azt jelenti, hogy a természetet utánozzuk. Még a magasságasaimban is megváltoztattam a művelési módot. Soha nem húzgálok semmit, csak levágom, és rengeteg védő virágot vetek bele, abba ültetek haszonnövényeket (pl. paprika, paradicsom). Mikor már úgy van, hogy nagyon elnyomná őket a sok virág, akkor egy-kettőt levágok és letakarom vele a talajt, azzal mulcsolok; még ott is körforgást alakítok ki.

Mit gondolsz a globális klímahelyzetről?

Nem igazán tudja senki, hogy pontosan mi fog történni – jégkorszak, aszályok, árvizek. A legfontosabb, hogy rugalmasak legyünk; a mezőgazdálkodásban is több lábbon kell állni. A tudomány is borzasztó fontos, viszont a gyors alkalmazkodás és a gyakorlaton kell legyen a hangsúly. Mindenki kezdje el bejárni és megismerni a kertjét! A túlnemesített fajták helyett olyan növényeket kell termesztetni és enni, amelyek önmagukban is túlélők (pl. fokhagymát, csalánt, kövér porcsint, de a bogyósok is ilyenek). Akkor mi is túlélők leszünk, mert ezt a képességet örökítjük.

Milyen formában tudsz segítséget nyújtani azoknak, akik gazdálkodásba akarnak kezdeni?

Elindítottam a „Te veteményesed is számít!” kezdeményezést, melyben egymást fogjuk segíteni különböző skálázható módokon. Írtam egy 5 részes cikksorozatot, elkezdtünk csoportosan dolgozni, és majd élőben is találkozunk. Az első félév felkészítő lesz: elmagyarázom, hogy mire jó a kertészkedés, annak a biológiai, kémiai, lelki, közösségi meg technikai oldalát. A cél, hogy minél több



„ehető” zöldfelület legyen, minél többeknek legyen valós tapasztalata az élelem keletkezéséről. Hiszem, hogy ehhez már pár négyzet(centi)méter is elég. Csináltam 5 részes palántázós minikurzust: csak idén 270 beiratkozó végezte el, és folytatjuk. A lényeg, hogy nem szabad misztifikálni a dolgot – használható kell legyen a tudás, amit átadunk. A mintában hiszek és az érthetőségben.

Mi jellemzi a Patikakert követőit?

A hírleveleimet kb. háromezren olvassák rendszeresen. Az a legjobb, amikor kijönnek nyílt napra. Van, aki már négyszer hallgatta meg a három-

órás előadásomat. Van olyan, aki visszajött évek után, és elmesélte, hogy a nálam hallottak hatására visszavette a nagyapjától a földet, és elkezdett kertet építeni, gazdálkodni. Ő pedig minta lehet a szomszédjának. Nem akarok látványközösséget, nem fogom a követőszám növekedését figyelni. Nekem a valódi hatás és elköteleződés számít, amit a munkásságom és a Patikakert által képviselt értékek kiválthatnak. Nem kell mindenkinek ezzel hivatásszerűen foglalkozni. De mindenki tehet hozzá a munkaideje után valamennyit. A maga szempontjából is jó lesz, és a közjót is szolgálja azzal, hogy a balkonján lesz egy csomó ehető növényke. Ezáltal valódi élettereket alakít ki, és az életet védi.

Mi az az egyetlen lépés, amire fókuszáljon az, aki minőségibb élelmiszereket akar fogyasztani, és felelős módon akar hozzájárulni az ökoszisztémához?

Kezdje el termesztetni azt, amit ő maga szeret. Először nézze meg, hogy hol van az a pár négyzet(centi)méternyi terület, amit tud hasznosítani. Hogyha északi-északkeleti oldalon van, az zöldsalátának lesz jó. Ha déli, árnyékolatlan, akkor az oregánó terem meg ott. Épp ezért hozom létre ezeket a csoportokat, hogy kialakulhasson egy egymást segítő tudásbázis. Az baj, hogy nincs ilyen iskola. Ma önszorgalomból lehet utánanézni alternatív tanfolyamoknak meg workshopoknak, de intézményi keretek között sajnos ilyen nincs. De hiszem, hogy be fogunk vonzani egyre több embert, aki kipróbálja a hasznos kerteszkedést, és gyarapítani fogja a saját és a kollektív tudását. Ez ugyanolyan hozzáadott érték, mint a legnagyobb tudósé. A többiek pedig majd szakmailag fejlesztik, húzzák egymást – ez is egy komplex gráf végtére is.

Honnan van benned ez a hatalmas lendület?

Nem tudom, ezt én is keresem néha. Sokan mondják, hogy ahhoz képest, hogy 62 éves vagyok, úgy nyüzsgök, mint egy 15 évvel fiatalabb. A válaszom valószínűleg az, hogy ez az egész nemcsak energiát vesz el, hanem ad is. Ez sokkal többről szól, mint a föld művelése. A természettel, az egész élettel való foglalkozás, a kétkezi munka, az ilyenfajta gondolkodás... Én többletben vagyok még mindig. Annnyira fontosnak és érdekesnek tartom ezt az egészet, hogy önmagában feltölt.

Belső ujjlenyomatunk: mi az a bél mikrobiom?

Hova forduljak, amikor a jól kitaposott, szokványos út nem segít? – ez a gondolat járt az eszemben, amikor több évnyi, mentálisan és anyagilag is megterhelő vizsgálat után is csak azt hallottam: „A leletek alapján minden rendben van.” De éreztem, hogy ez közel sincs így. Végül egy mikrobiom-vizsgálati eredmény bebizonyította, hogy helyes volt a megérzésem. Létezik, hogy az emésztési probléma már a hormonháztartást is felborítja – és ez csak egy tanulság az 52 oldalas kisregényből, amit a kiértékeléskor kaptam.

A hány ember, annyi egyedi mikrobiom; talán az ujjlenyomathoz lehetne hasonlítani. De még mielőtt foglalnánk az időpontot a bélrendszerünket feltérképező vizsgálatra, jó, ha tisztázzuk az alapvető tudnivalókat: mit is nevezünk mikrobiomnak? Miért annyira fontos ez a szervezet egésze szempontjából? Milyen módon kaphatunk képet a bél egészségéről, és milyen apró életmódbeli változásokkal tudjuk támogatni azt?

Tíz évvel ezelőtt talán a létezéséről sem tudtunk, mostanra viszont az emberi szervezet egyik legkutatottabb része lett a (bél) mikrobiom. Nem is csoda, hiszen soha nem feltételezett összefüggések bizonyosodnak be a vizsgálatok során. A bél mikrobiom rossz állapota képes előidézni az elhízástól a daganatos betegségeken át egészen a pszichés eltérésekig számos betegséget. Utóbbi az agy-bél tengely és ezek megfelelő kapcsolatán múlik. Sok tudós egyenesen úgy fogalmaz, hogy a bélrendszer a „második agyunk”.

NEM VAGYUNK EGYEDÜL

Talán nem is gondolnánk, de a bélrendszerben több mint 100 milliárd mikroorganizmus (baktérium, gomba, vírus) él velünk teljes szimbiózisban, tehát kölcsönösen hasznos kapcsolatban. Őket nevezzük mikrobiótáknak. A mikrobióták sejtjeinek génállományát pedig összességében mikrobiomnak nevezzük. Ezek a mikroorganizmusok, melyekből 150-500-féle különböző faj is létezhet, élő réteget képeznek a bőrünkön és a szervezetünk belsejében, így a bélrendszerünkben is. Az itt élő mikroorganizmusok száma megközelíti a testünk más részein élő sejtek számát, de a DNS-t tekintve minden emberi génre mintegy 100-1000 mikrobiális gén jut.

ÓVJUK A „MÁSODIK AGYUNKAT”!

A bél mikrobiom egészségének megóvása kulcsfontosságú egy jól működő szervezethez. Íme néhány példa, hogy mit is tesz értünk a bél mikrobiom:

- Segíti a vitaminok szintézisét és a tápanyagok felszívódását.
- Támogatja az immunrendszert: megakadályozza a patogén mikroorganizmusok elszaporodását, és csökkenti az autoimmun betegségek és allergiák kockázatát.
- A bél-agy tengely mentén a mikrobiom hatással lehet a mentális egészségre.
- Egy beteg bélrendszer számos betegség kialakulásában tölthet be nagy szerepet: ilyen a szivárgó bél szindróma, az autoimmun betegségek, a demencia és olyan elváltozások, mint az ízületi gyulladás, a szívbetegség és a daganatos megbetegedések. Mindezekon túl hatással lehet a termékenységre is.

HOGYAN VIZSGÁLJÁK A BÉL MIKROBIOMOT?

A mikrobiom állapotáról a székletminta útján juthatunk információhoz. Ez teljes mértékben fájdalommentes, hiszen otthonról elvégezhető a mintavétel. A teszt a mintában fellelhető bélflóra összetételét vizsgálja, és többek között a következőket mutathatja meg:

- Milyen arányban fordulnak elő a bélben a jó és a rossz baktériumok, vírusok, gombák és egyéb mikroorganizmusok. Az egyensúlytalanságot előidéző mikroorganizmusok milyen lehetséges betegségeket okozhatnak.
- Bélrendszeret érintő gyulladások.
- Válaszokat kaphatunk olyan egészségügyi problémákra, mint a hasmenés, a puffadás, a székrekedés, a migrén, az ekcéma, az akné vagy akár a depresszió és a szorongás.



TÁPLÁLJUK A BÉLRENDSZERT!

A mikrobiom-diéta valójában egy életmódváltás, hiszen nem elég csak átmenetileg követni. Az étrend alapja, hogy minél tisztább és feldolgozatlan ételeket fogyasszunk. Tehát mellőzzük a feldolgozott, tartósítószeres és egyéb adalékanyaggal ellátott élelmiszereket. A legfrissebb kutatások szerint rengeteget tehetünk mikrobiomunk egészségéért, ha hetente 30-féle növényt fogyasztunk. Ide tartoznak a teljes értékű gabonák (pl. köles, rizs, quinoa, rozs), a magvak, zöldségek, gyümölcsök, a gyógynövények és a legtöbb zöldfűszer is. A lényeg, hogy minél változatosabb és színesebb ételeket fogyasszunk.

Amennyiben a bél mikrobiomban eltérés észlelhető, jó hír, hogy a bélflóra változhat, tehát életmódváltással, stresszkezeléssel és megfelelő táplálkozással helyrehozható. Utóbbi jelenti a bázist a gyógyulás útján, hiszen a táplálék megfelelő összetétele, minősége és mennyisége támogatja az előnyös mikrobákat, gátolja a rossz mikrobák elszaporodását.

Mellényi Réka Mercédesz

3+1 mentes alapanyag az ázsiai konyhából

Kövessünk bármilyen táplálkozási formát, éljünk bármilyen ételintoleranciával, biztos, hogy az ázsiai ételek között találunk olyan receptet, ami megfelel az igényeinknek. Bemutatunk 3+1 ázsiai alapanyagot, melyek bátran fogyaszthatók glutén-, tejérzékenység és/vagy vegán életmód esetén.



Ázsia Földünk egyik legszokásosabb vidéke. Népek, kultúrák, vallások és szokások keverednek itt, ami többek között a gasztronómiában is megmutatkozik. Az itteni konyhák világhírűek – aki egyszer belekóstolt, nehezen tudja feledni. Az ázsiai konyha tág fogalom, mely több tucat nemzet, többek között India, Kína, Japán, Thaiföld, Vietnám, Indonézia konyháját tartalmazza. Ezek a konyhák évezredek alatt alakultak ki és hatottak egymásra, sőt a gyarmatosítók is sokat formáltak rajta (ld. chilipaprika elterjedése). A 21. századra az ázsiai konyha meghódította a teljes nyugatot – nemcsak

azért, mert ízletes, hanem mert számos olyan táplálkozási alternatívát nyújt, amely kiválóan összeegyeztethető a mentes étkezési formákkal. Kezdve a buddhisták vegetáriánus receptjeitől a gluténmentes tésztákon át egészen a tejmentes fogásokig, mindenki talál ízlésének és étrendjének valót.

TEMPEH

Ázsiában számos hüvelyes őshonos, melyek könnyen természetesíthetők és rendkívül magas a fehérjetartalmuk. A legismertebb közülük a szójabab, melyet számtalan formában fogyasztanak. A legismertebb szójaszós és tofu mellett

az egyik legizgalmasabb húshelyettesítő szójatermék a tempeh, ami egy tradicionális indonéz élelmiszer, hazánkban is egyre több helyen kapható. A tofukészítéshez hasonló fermentációs eljárással állítják elő. Lényeges különbség, hogy a babot egészben dolgozzák fel. Az áztatott és párolt babszemeket beoltják rhizopus oligosporus gombával, és 24-36 órán át 30°C-on kiterítve állni hagyják. Ez idő alatt a fehér gombafonalak teljesen átjárják, benövik a babszemeket, ezáltal kellemes ízt és textúrát kölcsönözve nekik. Ezután hagyományosan banánlevelekbe csomagolva árusítják. Magasabb a rost- és ásványianyag-tartalma, mint a tofunak, így kiváló húshelyettesítő vegánok számára. Fogyaszthatjuk ropogósra sütve, főzve vagy akár bundázva is.

MUNGÓBAB

Ha már hüvelyesekről van szó, egyre többször találkozhatunk a boltok polcain a mungóbabcsírával. A mungóbab már évezredek óta az ázsiai konyha része, fehérjében és rostban is gazdag. Jelentős ásványianyag-, B- és C-vitamin-forrás, vastartalma kiemelkedő, ezenkívül folsavat, magnéziumot, mangánt és foszfort tartalmaz. Nyersen édeskés íze van, ami csíráztatással megváltozik. Ázsiában fogyasztják főzve egyfajta főzelékként, sütve, levesekben, sósan és édességekben is, illetve csíra formájában elengedhetetlen pad thai összetevő.

Továbbá a már sokak által ismert üvegtészta alapanyaga a mungóbabból nyert keményítő. Számos üvegtészta létezik, melyek magas keményítőtartalmú növényekből készülnek: ez lehet rizs, manióka, tapióka, kukorica, burgonya stb. Mindegyik gluténmentes és tojás nélkül készül, így vegánok is bátran fogyaszthatják.



JACKFRUIT

Ha valaha is volt szerencsénk szétnézni egy ázsiai piacon, akkor ott olyan zöldségekkel és gyümölcsökkel találkozhatunk, amelyeknek nemhogy a nevét nem ismerjük, de azt is nehéz megmondani, hogy mi fán teremnek. Az egyik ilyen a jackfruit, azaz a jákafa termése, mely Indiából terjedt el Délkelet-Ázsiában, és vált a mindennapi étkezés részévé.

Miért jackpot a jackfruit? Ez a legnagyobb, fán termő gyümölcs a Földön, akár 20 kilósra is megnőhet. Éretlen állapotban egyfajta zöldségként, sós ragukba és levesekbe főzik, éretten pedig gyümölcs formájában desszertként fogyasztják. Különleges, szállakra omló textúrája miatt nyugaton húshelyettesítőként kezdett elterjedni, és vegán alternatívája a tépelt húsoknak. Sok rostot és nagyon kevés zsírt tartalmaz, emellett pedig rengeteg benne a kálium, a kalcium, a magnézium, a foszfor, és még C-, B2-, B3-, B6-vitaminban, illetve folsavban is bővelkedik mindamellett, hogy rendkívül ízletes.

+ 1: RIZS

Ázsia legnépszerűbb mentes alapanyagát, a rizst senkinek sem kell bemutatni, de mégsem szabad kihagyni a felsorolásból, mert egy csodálatos, ezerarcú és megunthatatlan alapanyag. Ázsiában mindenféle formában fogyasztják: párolva, sütve, kásának vagy fermentálva, továbbá natúrán, sósan vagy édesen. A ragacsos rizst főként Laoszban szeretik, a basmati leginkább Indiában, míg a jázminrizs Délkelet-Ázsiában népszerű. Kínában a hosszú szemű, Japánban és Koreában a rövidszemű rizst kedvelik. A rizst liszt formájában is felhasználják, így alapja a thai rizstésztnak vagy a japán ragacsos desszertnek, a mochinak. Egytől egyig gluténmentes, és elképesztően finom. Azt se feledjük, hogy a belőle készült rizstej pedig kiváló helyettesítő tejérzékenyeknek. Merjünk túllépni a hazánkban népszerű „B” rizsen, és egy új világ – nevezetesen Ázsia – tárul elénk.

Cselovszki Andrea





Nagy alkohol- és gluténmentes radler teszt

Radler, Panaché, Shandy – citrommal vagy citromos üdítővel kevert „sörkoktél”, ami lehet a sima sörökével megegyező 4-7%-os alkoholfokú, vagy akár mentes is. Utóbbi egyre népszerűbb termék kategória, azonban szigorú alkohol- vagy gluténmentes étrenddel nem könnyű a címketengerben kiigazodni. Ezért utánajártunk az itthon is beszerezhető választéknak, amit kitartó tesztelés után bátran ajánlunk (szubjektív lista következik – a szerk.).

Nagy tisztelője vagyok a kézműves sörkészítésnek, de évek állhatatos próbálkozása után be kellett látnom: sörforradalom ide vagy oda, jöjjenek az aranylólágerek! Különösen, mióta tavaly eljutottam Plzeň közelébe, a nyugat-cseh sörbölcsőbe. Az alkoholt kevésbé, a citrusféléket annál inkább bírom, így kezdtem minőségi, citromos, alkoholmentes söröket keresni. Családon belüli cöliákiás érintettség miatt jó ideje kutatjuk a gluténmentes változatokat is. Nyomozásom kezdetén egészen Szlovákiáig kellett mennem, ahonnan nagyobb mennyiségű Zlaty Bazanttal tértem vissza.

A keresés második lépcsőfoka már egészen Spanyolországig vezetett. Évek óta Estrella-rajongó vagyok, mégis tavaly tudtam csak meg, hogy az eleve gluténmentes terméknek alkoholmentes verziója is van... mi több, citromos és sima kiadásban is! Szerencsére találtam itthon házhoz szállító boltban, de több étteremben is. Igazi sörös élmény, nem émelyítően édes, és a citromtól kellemesen fanyar.

MAJDNEM MENTES KEDVENCEK

Hogy egy termék mentesnek számít-e, mindenhol jogszabályban rögzített. A teljesen gluténmentes

címke elnyeréséhez nemcsak az összetevők mentességét kell garantálni, hanem azt is, hogy az ital olyan üzemben készült, ahol egyáltalán nem találkozhatott búzafehérjével vagy más búzaszármazékkal. A jog azonban országonként eltérő lehet – így fordulhat elő az, hogy kiváló német „mentes” radlereket kapni nullához csak közelítő alkoholtartalommal.

Ha valaki nem allergiás, csak mértéktartó, a német Karslberg főzde díjnyertes citromos radlereket kínál, kevesebb mint 0,5% alkoholtartalommal. A cseh körütről hidegen ajánljuk az 1649-ben alapított Pivovar Strakonice citromos radlerét is, de ugyanitt próbáltuk a Primator kraft főzde citrusos-yuzus mentesét, ami felülmúlta a várakozásokat.

Ugyan nem radler, de nevében sör a Crabbie's gyömbérsör. Gluténmentes vonalon kiesik az allergiások választékából ez a skót jogszabályoknak tökéletesen megfelelő, de itthon nem gm-nek számító ital. Itthon összesen 3 ízben, Skóciában pedig alkoholmentes verzióban is kapható.

A címkék vargabetűitől eltekintve megéri keresni és tesztelni a radlereket, a fokozódó igény egyre több tételt tesz itthon is elérhetővé.

Schwedics Ágnes



0%
alkohol

0-0,5%
alkohol

alkoholos

SZIGORÚAN
GLUTÉNMENTES

GLUTÉNMENTES

NEM
GLUTÉNMENTES

Estrella DAMM,
Zlaty Bazant

x

x

x

Crabbie's

Strakonicki Radler,
Karslberg, Primator Tropiccky,
Citrus-Yuzu

Bernard 12
(sima sör)

Crabbie's

x

Modern kori elixírek

A modern orvoslást megelőzően a természetes gyógyvizek és a növényi főzetek voltak a testi-lelki egészségmegőrzés alapvető eszközei. Ezek a 21. században reneszánszukat élik, csak épp funkcionális italoknak nevezzük őket. A fogyasztói igények hívták életre a természetes összetevőkkel dúsított üdítők piacát. De mégis mire jók ezek az újkori regeneráló italok?

A funkcionális italok olyan alkoholmentes üdítők, amelyek a szomjoltáson túlmenően egészségügyi előnyöket nyújtanak, pozitívan hatnak a testi és mentális egészségmegőrzésre. Gyakran tartalmaznak nem hagyományos összetevőket, például adaptogén gyógynövényeket, ásványi anyagokat, vitaminokat, egzotikus gyógynövényeket, fehérjéket, aminosavakat, probiotikumokat és kollagént. Az innovatív innivalók célzott hatásuknak köszönhetően éppúgy segítségünkre lehetnek a szellemileg megterhelő időszakokban, mint alvási problémák esetén, sportolás után vagy akár az egészségünk és szépségünk megőrzésében.

ENERGIAITALOK

Sokan nem gondolnák, hogy ez a kategória ma már túlmutat a magas cukortartalmú, tuttifrutti ízű üdítőkön, melyek nem tartoznak az egészséges funkcionális italok közé, mivel árthatnak (főként) a szívnek. Az egészséges verziók többek között olyan összetevőket tartalmaznak, mint a taurin, a koffein, a guarana, a spirulina, a maté, a zöld tea, a kombucha, a ginzeng, valamint vitaminok és szénhidrátok. Jellemzően az energia növelésére, a koncentráció és a memóriaszint fenntartására vagy a fáradtság leküzdésére szolgálnak.

VITAMINVIZEK

Ezek az italok jellemzően valamilyen tisztított vízből vagy ásványvízből készülnek hozzáadott vi-



Az innovatív innivalók célzott hatásuknak köszönhetően éppúgy segítségünkre lehetnek a szellemileg megterhelő időszakokban, mint alvási problémák esetén, sportolás után vagy akár az egészségünk és szépségünk megőrzésében.



taminokkal, antioxidánsokkal és nyomelemekkel, akár hidrogénnel, oxigénnel vagy szén-dioxiddal dúsítva. Számos pozitív élettani hatással bírnak. A hozzáadott elektrolitok segítik a nátrium utánpótlását egy tikkasztó nyári napon vagy egy erőteljes edzés után. A koffein energetizál, a vitaminok az immunrendszert erősítik, egyes gyógynövények pedig csökkentik a stressz-szintet. A legnépszerűbbek mégis a napi vitaminszükségletet fedező vizek, és ezek hialuronnal vagy kollagénnel felturbózott változatai, melyek a bőr és az ízületek számára nélkülözhetetlenek.

SPORTITALOK

Az izotóniás italok hazánkban jellemzően sportitalok formájában terjedtek el, pedig hőségben vagy gyomorrontás esetén legalább olyan jótékonyan hatnak a szervezetre, mint edzés után. Általában nagy mennyiségben tartalmaznak hozzáadott

B-vitaminokat, elektrolitokat és szénhidrátokat az energia növelésére, valamint nátriumot az elvesztett sók pótlására.

SHOTOK

Magyarul tömény koncentrátumok, amelyek változatos, természetes összetevőkből készülnek. Nagy mennyiségben tartalmaznak vitaminokat, nyomelemeket és probiotikumokat. Jellemzően 1 dl körüli kiszerezésben kaphatók. Legnépszerűbb alapanyagai a gyömbér, a kurkuma, az ashwaganda, a tőzegáfonya, valamint gombák és gyógynövények – az ízelményt és a fogyasztást segítve alma- vagy narancslébe keverve. Relaxációban, immunvédelemben, koncentrációban, másnaposság leküzdésében és a szépség belülről történő ápolásában nyújtanak segítséget.



Aludj csak, én álmodom: 5 alvást segítő hatóanyag a hálószobában

Az alvászavar manapság népbetegségnek számít: a lakosság legalább 30%-ánál előfordul orvosi segítséget igénylő tünetegyüttes. Pedig az elegendő és jó minőségű alvás elengedhetetlen a szervezet megfelelő működéséhez. De mik lehetnek az alvászavar okai? Milyen típusai vannak? És milyen hatóanyagokat érdemes bevetnünk ellene?

ALVÁSZAVAR: TÜNET ÉS BETEGSÉG EGYBEN

Ne vegyük félvállról, ugyanis a legfontosabb mentális-fizikális regenerációs folyamatok alvás közben mennek végbe. Tehát ahhoz, hogy napközben rendszeren funkcionáljunk, a szervezetnek muszáj pihennie.

Az alvászavar tünetei két csoportba sorolhatók: ezek a nappali és az éjszakai tünetek. Nappali tüneteknek nevezzük azokat, amelyek az alváshi-

ány következményeként tapasztalhatók: többek között a fáradtság, kialvatlanság, nappali aluszékonyság, fejfájás, memória-, figyelem- és teljesítményromlás, ingerlékenység. Ide sorolható a túlzott koffeinfogyasztás is. Az éjszakai tünetek pedig rossz alvásminőséget okoznak – horkolás, alvásból való felriadás, álmatlanság, elalvási nehézség, gyakori felébredés vagy éppen az éjszaka átalvásának képtelensége, a nyugtalan láb szindróma.

A levendula, a kamilla és a citromfű a legismertebb természetes álmohozók közé tartoznak.

TERMÉSZETES ÁLMOHOZÓK

A levendula, a kamilla és a citromfű a legismertebbek közé tartoznak. Most bemutatunk további 5 gyógyírt az éjszakai forgolódásra:

MELATONIN

A melatonin egyike a legfontosabb hormonjainknak, mivel az alvásciklust irányítja. Szintje sötétedéskor emelkedik, fény hatására pedig csökken. Táplálékkiegészítő formájában juttathatjuk be a szervezetbe. Népszerűsége annak is köszönhető, hogy nincsen mellékhatása, függőséget nem okoz. Ugyanakkor ha huzamosabb ideig használjuk, a szervezet hozzászokhat, így nem lesz hatásos.

VALERIANA GYÖKÉR

A másik nevén orvosi macskagyökér egy Ázsiában és Európában őshonos gyógynövény. Gyökerét évszázadok óta természetes altatóként használják, de hatásos lehet a szorongás, a depresszió és akár a menopauza tüneteire is. Javíthatja az alvás minőségét, és csökkentheti az alvászavar tüneteit.



MAGNÉZIUM-BISZGLICINÁT

A magnézium-biszglicinát az egyik legjobban hasznosuló



formája a magnéziumoknak, emellett az emésztőrendszert is kíméli, és kifejezetten alvászavar, álmatlanság, szorongás és stressz ellen javasolt.

GOLGOTAVIRÁG

Népszerű alvást segítő gyógynövény, gyakran alkalmazzák más hatóanyagokkal együtt (pl. macskagyökér). Jó hatással van az idegrendszerre, mindemellett görcsoldó is. Teaként és kivonatként is élvezhető áldásos hatása.

L-THEANIN

Természetes aminosav, ami egyben a zöld tea egyik hatóanyaga is. Remek nyugtató, emellett növeli a dopamin- és a GABA-szintet (gamma-aminosav: nyugtató hatású agyi „hírvivő”) is az agyban, ezáltal stresszcsökkentő hatása is lehet. Étrend-kiegészítő formájában fogyasztható.

A természetes hatóanyagok mellett kulcsfontosságú, hogy megteremtjük a pihenéshez megfelelő környezetet és hangulatot a hálószobánkban. Lefekvés előtt 2-3 órával érdemes kerülni a kéfényt, valamint az ételfogyasztást. Vegyünk elő egy jó könyvet, hallgassunk nyugtató zenét vagy akár vezetett meditációt – ezek segíthetnek az elcsendesülésben.

Mellényi Réka Mercédesz

Mentes étrendű gyermek a családban

Milyen tünetekkel és teendőkkel jár Apor állapot?

Apor diabétesze autoimmun anyagcserebetegség, melyben saját szervezete fokozatosan építi le a vércukorcsökkentő hatású inzulint. Emiatt, ha nem kapja ezt a hormont, akkor nem képes étkezni, növekedni... életben maradni. Van rajta egy inzulinpumpa, amit 3 naponta cserélni kell és egy szöveti cukormérő szenzor, amit 10 naponta kell új helyre „lőni”. A mindennapi teendőink 0-24 órás felügyeletet jelentenek, mely során állandóan monitorozzuk a szenzor által küldött szöveti cukorértékeit. Ha szükséges, korrigáljuk, felülírjuk, döntéseket hozunk a rajta lévő pumpa inzulinadagolásáról. Folyamatosan utánaszámolunk az általa bevitt szénhidrátoknak, zsírnak és fehérjének.

Hogyan élte meg a család, hogy adódott egy speciális igény, míg a többiek számára nincs ilyen jellegű egészségügyi korlátozás?

A lelki vetületét nehéz szavakba önteni. Egy állandó aggodás és bizonytalanság, még 3 év tapasztalata után is. Sokként ért minket a diagnózis Apor 4 éves korában, mellette a 9 hónapos kislányunkkal. Összedőlt minden, de nem volt választásunk. Ezzel kell együtt élnünk és a lehető legjobbat kihozni számára. Ezért igyekeztünk megszerezni a legkorszerűbb technológiákat, melyekkel élhetőbbé tesszük számára a helyzetét.

Hogyan kommunikáltok Apor felé az állapotaival járó életformát?

Valljuk, hogy a gyermek előtt nincs titok. A diabot sokan betegségnek tekintik, de szerencsére egy élhető, kezelhető állapot. Azonban óriási fegyelmességet, önkontrollt, józanságot és mértékletességet igényel az alany és az őt körülvevők részéről. Ez talán a legnehezebb része. Meg az, hogy (egy diabos gyereknek) sokkal hamarabb kell felnőnie és megértenie,

Bors-Bulbuk Zsuzsanna

Végzettség: művészet-történész
Gyermek életkora: 7 év
Érintettség: 1-es típusú diabétesz



hogy mássága nem jelent hátrányt számára, csak tudnia kell kezelni azt, szellemileg, lelkileg egyaránt. „Az ő élete állandó szabálykövetésből áll, azonban törekszünk arra, hogy ettől a lelke ne sérüljön, és teljes értékű gyerekkora lehessen.”

Hogyan tudjátok segíteni Aport életmódja elfogadásában?

Ez a mai napig nehézséget jelent. Főleg, mert vannak speciális események, ovis ünnepek, amikor minden gyermek ugyanazt az édességet kapja. Úgy próbáltuk áthidalni ezt, hogy mindig volt számára valamilyen alternatíva, előre megbeszélve a bontásokkal

– szerencsére nagyon jó volt a kommunikáció az óvónénikkel. Ennek ellenére ha becsúszott egy-egy meglepetés süítés a csoportban, és a gyermek értelemszerűen kimaradt belőle, a szívünk kicsit megvasadt. Egyelőre nagyon ránk hagyatkozik a döntésben, és ez nem segít sajnos az önállósodásban.

„Azt eszi csak meg, amit mi megengedünk neki, azt teszi, amit mondunk, de hogy tud közben önálló döntéseket hozni?” Hogyan válik így öntudatos kiskiskolássá? Ez a jövőnk küzdelme... De állunk elébe!

Milyen mentes étrendű gyermekkel közösségbe járni? Hogyan kezelik az intézmények, nyári táborok az egyedi igényeket?

Megoldható, de állandó és folyamatos együttműködést igényel a pedagógusokkal. Mi pakolunk és számoljuk az ételt Apornak; csupán azt ehet, amit mi itthonról viszünk neki az óvodába. Minden intézményben törvény ma már, hogy minden öt diabos gyermekre legyen biztosítva egy pedagógiai asszisztens, akivel a szülők tudják tartani a kapcsolatot. Mi távolról látjuk Apor cukrát, de ha valamit éppen ennie kell, mert esik a cukra, akkor a pedagógus segít neki a helyszínen. Ez eddig működött. Reméljük, hogy az iskolában is hasonlóképpen fog történni. Nyári táborokba egyelőre sajnos nem tudtuk küldeni emiatt.

Mennyire okoz kihívást az Apor étkezéséről való gondoskodás? Hogyan tudtok tájékozódni a hazai boltok és gyártók termékinformációi között?

Itthon egész könnyen el tudunk igazodni a hozzáadottcukor-mentes ételek között, egész nagy a felhozatal más környező országokhoz képest. Megvannak az általunk kedvelt megszokott termékek, melyeket a fiúnk is fogyaszthat, és azok az apróbb „édességek”, amelyeket ha megkíván, akkor számolás nélkül fogyaszthat. Muszáj volt bizonyos alternatívákat keresni, amire nem kell állandóan azt hallania, hogy „te nem ehetsz ilyet, vagy legalábbis nem most”. A cukormentes limonádék külföldön kihívást jelentenek. Itthon szinte mindenhol számolnak már ezzel, és nem probléma egy kis édesítőszer vagy cukormentes szirup használata sem.

Mi a legmeglepőbb vetülete a mentes életnek?

A kizárólag mentes étrend nagyon drága, sokkal drágább, mint a sima klasszikus. Ez a negatív vetülete. A pozitív viszont az, hogy a diabos gyerekek általában imádják a zöldségeket, hiszen örövendenek minden olyan ételnek, amelyet megehetnek anélkül, hogy számolni kelljen. Nem mellesleg pozitív hatása a mentes étrendnek a remélhetőleg kevesebb szuvas fog.



„Az ő élete állandó szabálykövetésből áll, azonban törekszünk arra, hogy ettől a lelke ne sérüljön, és teljes értékű gyerekkora lehessen.”

Mivel lehetne könnyíteni a mentes családokat érintő terheken? Milyen típusú edukáció lenne fontos a témában?

„Olcsóbb mentes termékek kellenének a boltokban és jól elkülönült hely nekik a polcokon.” Nagy szupermarketekben van külön cukormentes sor, de a kisebb boltokban sokszor vadászni kell a mentes termékeket. Minden van, de nem mindenhol. Jó lenne, ha több helyen is elérhetőek lennének bizonyos speciális termékek. Fontos

lenne az edukáció a glikémiás index, az édesítőszer és a poliolok témájában is. Vannak ugyanis olyanok, amelyeket egyáltalán nem kell számolni (eritrit), és vannak, amelyeket nagyon is fontos. Továbbá a glikémiás indexek kapcsán is elkelne a tájékoztatás a termékeken, hogy mi mennyire üt be a cukoremelkedésnél. Lehetne ezeket valahogy jelezni a csomagoláson.

Lakos Boglárka

ecofamily



ECOFRIEND

**A ZÖLD DÖNTÉS, AMELY KÖZELEBB
VISZ A FENNTARTHATÓSÁGHOZ**

Üzleteinkben és webshopunkban nem csupán kedvező árakat biztosítunk, hanem elkötelezetten támogatjuk a környezettudatosságot és az egészséges életmódot. Az EcoFriend termékkategóriánk azért jött létre, hogy vásárlóink számára egyszerű és átlátható legyen az egészségtudatos és környezetbarát termékek kiválasztása, ezzel is elősegítve, hogy tudatos döntéseket hozhassanak mindennapjaikban.

EcoFriend termékeinket jól felismerhető, világoszöld címkével láttuk el, így könnyedén rátalálhattok a bio, gluténmentes, laktózmentes vagy vegán opciókra, amelyek egyértelműen segítenek eligazodni az egészséges és fenntartható lehetőségek között. Az Ecofamily üzleteiben és webshopunkban ezek a termékek kiemelt helyen találhatóak, hogy mindenki könnyedén megtalálhassa az életmódjához és étrendjéhez illeszkedő választékot.

Büszkén valljuk, hogy az EcoFriend kínálatunk nem csupán termékeket jelent, hanem inspirációt is nyújt a fenntarthatóság és a tudatos vásárlás irányába. Hiszünk abban, hogy a mindennapi döntéseinkkel valódi hatást gyakorolhatunk a környezetünkre, és vásárlóinkkal együtt haladhatunk a fenntarthatóság felé vezető úton. Válassz tudatosan, és csatlakozz hozzánk, hogy közösen tegyünk egy zöldebb és egészségesebb jövőért!



Ecobar nyers szelet

Fedezd fel az Ecofamily új Ecobar nyers szeleteit, amelyek tiszta összetevőkkel és prémium ízekkel ajándékoznak meg! Négy ízben – mangó-mandula, kókusz-kakaó-mogyoró, sós karamell-földimogyoró és narancs-kakaó-mogyoró – elérhető, így minden alkalomra találsz kedvenct. Glutén- és tejszintmentesek, hozzáadott cukrot vagy édesítőszeret nem tartalmaznak, és gondosan kerüljük a keresztszennyeződést a maximális biztonság érdekében. 10% barnarizis fehérjetartalommal támogatják az energikus napokat – a tökéletes választás az egészséges nassoláshoz! 🌱

Szafti Free kölestészta

A Szafti Free vegán tészta nemcsak ízletesek, hanem glutén-, kukorica- és szójabumentesek is, így széleskörű étkezési igényeket kielégítenek. Akár érzékeny vagy allergiás vagy, akár vegán étrendet követsz, a Szafti Free tészta ideális választást kínál, hogy biztonságosan élvezhesd a tésztaételek minden finomságát. 🌱



Mamuko Organic rizskása gyümölcsökkel

A MAMUKO Bio Rizs Gyümölcspüré tökéletes választás a csecsemők és kisgyermek számára. Gluténmentes, tejszintmentes, és hozzáadott cukrot nem tartalmaz, így ideális a hozzátáplálás kezdeti szakaszában. A püré bio alapanyagokból készült, és önálló desszertként vagy zabkása készítéséhez is kiváló. 4 hónapos kortól adható, 6 hónapos korig orvosi utasítás szerint. A MAMUKO Bio Rizs Gyümölcspüré egészséges, finom és biztonságos választás a legkisebbek étkezéseihez. 🌱



Gal Multivitamin kapszula

A GAL Multivitamin a legújabb kutatások alapján, a természetes és életszerű tápanyagbevitelre építve készült. Célunk, hogy minden vitamin, ásványi anyag és nyomelem ideális formában, mennyiségben és arányban kerüljön a termékbe, tükrözve azt, amit a kiegyensúlyozott, tápanyagdús táplálkozás nyújthat. A vitaminok és ásványi anyagok egy része organikus természetűből származó (bio) gyógy- és fűszernövények kivonatából kerül bele. 🌱



The Bridge BIO UHT gluténmentes rizsital

A The Bridge BIO UHT rizsital 1 literes kiserelésben ideális alternatíva a hagyományos tej helyett. Gluténmentes és laktózmentes, így tökéletes választás érzékeny gyomrúaknak, vegánoknak és gluténérzékenyeknek. A bio minőségű rizsből készült ital friss és krémes ízével bármilyen étkezéshez, kávéhoz vagy péksüteményekhez is tökéletes kiegészítő. Kényelmes, hosszú eltarthatóságú csomagolásban, hogy mindig kéznél legyen! 🌱



Meggle laktózmentes cukrászhab édesített UHT habalap

A Meggle Laktózmentes Cukrászhab Édesített UHT Habalap ideális választás a laktózérzékenyek számára, akik nem szeretnék lemondani a finom desszertokról. A 25%-os zsírtartalmú habalap könnyen felverhető, így gyorsan és egyszerűen készíthetsz vele habot tortákhoz, süteményekhez vagy egyéb édességekhez. 🌱



Mentes étrendű gyermek a családban



A második gyereknél már nagyobb tapasztalatod volt?

Alíznál már tudtam, hogy mire kell figyelni, ugyanazok voltak a tünetei: kisbabakorban a zöld nyákos, jellegzetes szúrós szagú széklet, a hurutoság, és nála főleg az ekcéma. Van még egy fő tünete a tejallergiának, amire a legtöbben nem is gondolnak – a megváltozott idegrendszer. Ez egy nagyon komoly dolog, ezért a szülők előbb viszik ADHD felmérésre a gyereket, mintsem tesztelnék a tejmegvonást. De nem csak a tejallergiának, hanem a cöliákiának, avagy a gluténérzékenységnek is van idegrendszeri hatása, ezért azt javasolták, hogy vigyem el egy tesztre a gyerekeket; Alíz eredménye pozitív lett.

Darnai Viktória

Végzettség: közgazdász
Gyermekek életkora: Alíz 5 év, Benedek 7 év
Érintettség: tej- és tojásallergia, cöliákia

Milyen teendőkkel járnak a hétköznapjaitok, milyen főbb alapelvekre kell odafigyelni?

Mindig kell legyen otthon olyan étel, ami tej-, glutén- és tojásmentes, vagy ha elindulunk valahová, akkor mindig legyen mit ennie a gyerekeknek. Ez is nagyon sokat változott az elmúlt 7 évben, ma már bárhol kapni vegán ételeket. De ha elmegyünk egy napot kirándulni, strandolni vagy akár repülővel utazni, arra fel kell készülni, mert nálunk nem opció, hogy majd veszek valahol egy pogácsát.

A másik még az óvodai, iskolai étkeztetés, ahol általában az ebédet megoldják, de a reggelit meg az uzsonnát már nekünk kell. Viszont a táboroztatásban ez még nehezebb, most nyáron Benedeknek a tejallergiáját megoldották volna, de Alíz cöliákiáját már nem.

Miért olyan nehéz a cöliákiás gyermek étkeztetése?

A cöliákia tulajdonképpen egy teljes konyhacserét jelent, mert nem szabad lisztreszecskevel érintkezni az ételnek. A gluténreszecskeket nem lehet felforralni, megsütni, 30 fokos vízzel lemosni, a fa deszkából ki-

sikálni, ezért javasolt teljesen gluténmentes konyhát vinni. Nálunk az a rendszer, hogy a főtt ételek mind gluténmentesek. Ami nem gluténmentes, az egyedül Benedek kenyere, mert nem szereti az ízét, és nem akarom rákényszeríteni, hogy azt egye. Ilyenkor a pult két végén van elszeparálva, hogy véletlenül se keverjük össze. Miután van kétféle kenyér, így mindenképp kettő kell – két háromszögzendvics-sütő, két pirító. A margarin, amibe gluténos késsel nyúltál, azt nem használhatod gluténmentes kenyérre már.

A gyerekek hogyan kezelik az eltérő étkezésüket?

Aminek örülök, hogy elég korán kiderült minden ahhoz, hogy ne kelljen lemondaniuk úgymond semmiről. A tejallergiánál pár hetesek voltak, Alíz pedig 3 évesen a cöliákiát egyik napról a másikra szintén elég könnyen elfogadta. Arra figyelünk, hogy ha vendégségbe megyünk, és bármi gluténos van, akkor legyen gluténmentes párja. Ugyanez igaz az óvodára is: mindig van bent nekik édesség, hogyha visznek be más szülők olyasmit, amiből ők nem ehetnek, akkor legyen nekik opció. Illetve mindig meg kell beszélni a szülőkkel, hogy szóljanak előre, ha visznek tortát, akkor én is tudok vinni nekik.

Hogyan beszéltek a gyerekekkel a cöliákiáról?

Soha nem mondtuk Alíznek, hogy ő beteg. Azt mondtuk, hogy különleges. Mert nem beteg. Az is nagyon fontos, hogy nem ehetnek egymás ételbe. Például nem nyalhatják meg egymás fagyiját, Benedek nem nyúlhat át Alíz tányérjába. Megdöbbenően jól csinálják mind a ketten. Mivel Alíz nem tud még olvasni, nagyon hamar megtanítottuk neki a vegán jelet és a gluténmentes ikont, az áthúzott búzakalászt, hogy keresse azt a csomagolásokon. Sok terméken sajnos nincs rajta, csak betűkkel kiírva.

Mennyire könnyű beszerezni az élelmiszereket?

Körülbelül öt különböző boltban tudunk bevásárolni mindent. Olyan nincs, hogy bemegyek egy helyre, és megveszek mindent. De a jó hír az, hogy tömke-

legével jönnek az új termékek. A cöliákiát mi szigorúan vesszük, ezért csak olyan terméket veszünk, amire rá van írva, hogy gluténmentes.

A tejmentességnél nem elég csak a tejet nézni, meg kell tanulni a hozzá tartozó 15 keresztallergént is.

Mik azok a legfontosabb információforrások, amikre támaszkodsz?

A gluténmentességnél van egy Facebook-csoport, arra maximálisan támaszkodom, ott nagyon szigorúan veszik, hogy ki mit ír be és hogyan. Amire főként használom, hogy rengeteg ajánlás van benne: helyek, úticélok, tippek, hogyan készülj, hogyan küldd ottalvós táborba az iskolás gyerekedet. Sok-

Nálunk nem opció, hogy majd veszek valahol egy pogácsát.



szor van, hogyha ott vagyok a boltban, nincs ráírva a termékre, hogy gluténmentes, de beírom a keresőbe, és ott kiderül, hogy valaki már írt a gyártónak, aki megerősítette, hogy gluténmentes.

Ilyen étrenddel lehet egyáltalán étterembe menni?

Tej- és tojásmentességgel a vegán ételek elterjedése óta könnyű étterembe menni, a gluténérzékenységgel, a cöliákiával már nem. Nagyon sokan csinálnak már gluténmentes ételeket, és jelölik is, de van vegyes konyha vagy nem vegyes konyha. Mi csak a nem vegyes konyhájú gluténmentes éttermekbe járunk, abból is egyébként egyre több van – Budapesten is, vidéken is. Ahhoz képest, amit látok külföldön utazgatva, itthon nem rossz a helyzet szerintem. Szerencsénk van. És tényleg egyre több minden elérhető.

Schwedics Ágnes

Öko háztartási kalauz

– ne hagyd, hogy megvezessenek!

Egyre több az önmagát környezetbarátként hirdető háztartási tisztítószer: számtalan új és ismert márka termékén olvashatjuk, hogy öko, bio, 100% természetes, környezetbarát. A kínálat egyre nagyobb, így a választás is egyre nehezebb. Laikusként hogyan lehet megkülönböztetni a valóban öko terméket az ál-ökótól? Összeszedtünk pár jótanácsot.

Az elmúlt 3 évben mintegy kétszeresére nőtt itthon a környezetbarátként árult tisztítószer forgalma. A gyártók gyorsan reagálnak a vásárlói és piaci igényekre, de nem csak a hiteles minősítéssel rendelkező öko kínálat bővült, hanem a megtévesztő címkék sora is. A kétely pedig az öko termékekre is kiterjed, mert mi garantálja, hogy kevesebb terhet ró a környezetre és a használójára, mint egy átlagos tisztítószer?

KERESD A VÉDJEGYET!

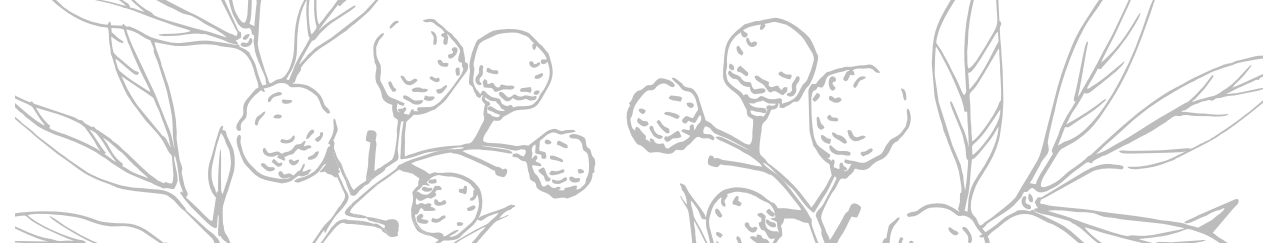
Mivel a vásárló általában nem vegyész, ezért számára a legjobb fogódzó a terméken lévő minősítő védjegy és az összetevők listája. Ahhoz, hogy egy termék magát környezetbarátnak nevezhesse, meghatározott minősítési procedúrán kell átesnie. Tisztítószer esetében a leggyakrabban használt hiteles embléma az EU Ecolabel, a magyar Környezetbarát Termék címke, illetve a különböző uniós és nemzetközi bio tanúsítványok, pl. Ecocert, Eco Garantie, Nordic Ecolabel. Ha ezek közül valamelyik megtalálható a csomagoláson, akkor biztosak lehetünk benne, hogy tényleg környezetbarát termékkel van dolgunk.

AZ ÖKO NEM FELTÉTLENÜL 100%-IG TERMÉSZETES – ÉS FORDÍTVA

Egy öko tisztítószerrel szemben elvárás, hogy ne tartalmazzon irritatív anyagokat, viszonylag

sok természetes összetevő legyen benne, mentes legyen bármilyen szintetikus színezéktől, illatanyagtól. Bár a káros hatásokat jellemzően

Egy öko tisztítószerrel szemben elvárás, hogy ne tartalmazzon irritatív anyagokat, viszonylag sok természetes összetevő legyen benne, mentes legyen bármilyen szintetikus színezéktől, illatanyagtól.



herbal organic world

herbow

NÖVÉNYI EREDETŰ
KÖRNYEZETKÍMÉLŐ
MOSÓSZEREK
ÉS ÖBLÍTŐ-
KONCENTRÁTUMOK



MÉG HATÉKONYABB FORMULA*



www.herbow.hu



herbowmosodioslabda



herbowmosodioslabda

Keresd országszerte a drogériákban és a nagyáruházakban!

a szintetikus összetevőkhöz kötjük, mégis számos természetesnek tartott tisztítószer alkotóeleme lehet irritatív vagy egyéb módon problémás, míg vannak kifejezetten előnyös hatású, nem káros szintetikus adalékok is. Ezért, ha nem vagyunk biztosak a termék öko minőségében, akkor érdemes elolvasni a címkét, és az alábbi anyagokat keresni vagy épp elkerülni:



EU Ecolabel

A környezetbarát termékek és szolgáltatások európai védjegye, melyet 1992-ben alapítottak a céllal, hogy ösztönözzék a vállalkozásokat környezetbarát termékek és szolgáltatások bevezetésére. Ez a címke garantálja a fogyasztóknak a termék kiváló környezeti tulajdonságait és magas minőségét.

A ZSÍROLDÁS BAJNOKAI

A tenzidek működésének lényege, hogy a vegyületei vízben oldhatóvá teszik a zsírokat és olajokat, így az ezt tartalmazó szer első számú fegyver a szennyeződésekkel szemben. A legelterjedtebb fajtái, az úgynevezett anionos tenzidek (mint a hagyományos szappan), igen olcsók, hatékonyak, ám irritálják a bőrt, és a környezetre nézve kockázatosak.

KERÜLD: SLS: nátrium-lauril-szulfát, SLES: nátrium-laureth-szulfát, SCS: nátrium-coco-szulfát, APEO: alkil-fenil-etoxilát, CAPPB: kokoamidopropil-betain

KERESD: kókusz/coco-glükózid, decil-glükózid, vagy a mosódióban is megtalálható természetes szaponinok, valamint az amfoter cukortenzidek (sucrose cocoate)

MOSÁS ÉS FOLTTSZÍVÁS

A lúgos kémhatású vegyületeken felül gyakran tesznek a mosószerekbe enzimeket, melyek képesek bontani az egyes szennyezőket, segítve azok eltávolítását. Továbbá fehérítőket és vízlágyító anyagokat is gyakran adnak a mosóporokhoz, amik megakadályozzák, hogy a tenzidek a kemény vízben kicsapódjanak.

KERÜLD: foszfátok, optikai fehérítők, oxidatív fehérítők, pl. nátrium-hipoklorit

KERESD: mosószóda, azaz sziksó (nátrium-karbonát/sodium carbonate), nátrium-perkarbonát, marhaepe-szappan

TARTÓSÍTÓK, EGYÉB SEGÉDANYAGOK

A tisztító- és mosószerekhez még számos egyéb segédanyagot is adnak, így illatosítóanyagokat, színezékeket, habzástgátlókat, valamint váz- és töltőanyagokat.

KERÜLD: Methylisothiazolinone, CI 19140 és CI 42090 színezékek

KERESD: természetes illóolajok, színezékmentes termékek

Ha jól szeretnénk választani, akkor alaposan böngésszük át a címkét, keressük a magasabb minőséget garantáló védjegyeket, mert csak így lehetünk biztosabbak abban, hogy valóban környezetkímélő termékeket veszünk. Arra is figyeljünk oda, hogy a tanúsítványokat ne a márka, hanem a konkrét termék kapja. Ne hagyjuk magunkat megvezetni a „természetes alapanyagokat is tartalmaz, és biológiailag lebomló” termékleírásokkal. Bizonyosodjunk meg a termék hitelességéről, így nem fogunk eltévedni az ökocímke-rengetegben.

Cselovszki Andrea

souldrops®



Egy szemléletmód, amitől színesebb és tisztább lesz a környezeted!



NEM TARTALMAZ

Foszfát
Foszfónátot
Kőolaj származékot
SLS, LAS
Polimereket





Skinimalizmus: a natúr arc reneszánsza

A kevesebb néha több – a kijelentés, ami manapság majdhogynem mindenhol visszaköszön, legyen az táplálékkiegészítés, lakberendezés vagy akár sminkelés. A korábbi évekre jellemző túlzó, különböző hatóanyagokat rétegző rutinizás letűnni látszik, amit a minimalizmus, vagyis más néven a skinimalizmus (angolul: a skin = bőr és a minimalism = minimalizmus szavak összekapcsolása) vált fel. De mit takar a kifejezés gyakorlatban, és hogyan kezdünk hozzá a hétköznapi alkalmazásához?



BŐRÁPOLÁSBÓL IS CSAK A MINIMÁL

A skinimalizmus esszenciája két dologból tevődik össze:

EGYSZERŰSÉG

Napi szinten követhető rutin segítségével megadjuk mindazt a tápanyagot a bőrünknek, amire szüksége van. Se többet, se kevesebbet. Fókuszban a hidratálás és a bőr védőrétegének erősítése.

TERMÉSZETESSÉG

Megtanulhatjuk elfogadni és szeretni a bőrünket minden tökéletlenségével együtt, tehát a skinima-

lizmus a sminkelésre is kiterjedhet: ne fedjük el az arcunkat vastag vakolattal, hiszen ez látványra kontraproduktív lehet, és még bőrünknek sem teszünk jót vele.

MIK A KIEMELT ELŐNYÖK?

1. Fellélegezhet a bőröd és egyben a környezet is: A túlzó termékhasználat nem csak bőrünket viselheti meg, hiszen minél több fajta terméket vásárolunk, annál több hulladékot is termelünk. Ha lehetőség van rá, válasszunk újrahasznosított csomagolású vagy csomagolásmentes termékeket.

2. Időtakarékosság: Rövid rutinnal időt, sőt stresszt is spórolhatunk, hiszen nem kell temérdek „szupertermék” közül bogarászni, hogy épp mit kenjünk fel.

3. Mentesség: Előnyben a természetes összetevők, így nem terheljük fölösleges kemikáliákkal a sejteinket.

HOGYAN KEZDJÜNK NEKI?

A skinimalizmusban nincs általánosan követendő rutin. Fontos, hogy bőrtípusunknak megfelelő termékeket használjunk. Tehát ami beválik másnak, egyáltalán nem biztos, hogy nálunk is hatásos lesz. A minimalista bőrápolás egyetlen elvet követ: csakis tiszta, természetes alapanyagokból előállított termékeket ajánl használni. Olyanokat tehát, amelyek mentesek minden adalékanyagtól, tartósítószerrel és mesterséges illatanyagtól.

Íme egy példarutin lépései:

1. Tisztítás

2. Problémamegoldó szérum – lehet pl. vízhiány, pattanások, pigmentfoltok vagy fakó bőr ellen. Érdemes többfunkciós, hatóanyagokban gazdag terméket választani.

3. Hidratálás

+1 Fényvédő használata nappal

A minimalista bőrápolás kulcsa valóban az egyszerűségben rejlik. Törekedjünk a hatékony, tiszta és minőségi termékek beépítésére, de semmiképpen se a tökéletességre. Vegyük le ezt a terhet magunkról és egyben bőrünkről is. Figyeljük, hogy mire van éppen szüksége, és a legegyszerűbb módon adjuk is meg neki! Nincs szükség semmilyen egyéb varázslatra.

Mellényi Réka Mercédesz



Úton a tudatos testápolás felé

Egy nő naponta átlagosan nagyjából 168 kozmetikai összetevőt juttat a bőrébe, egy férfi 85-öt.*
Bőrgyógyászok szerint a testápolás a mindennapi rutinunk része kell, hogy legyen, melynek kulcseleme a hidratálás. Napjaink széles körű drogériakínálata megkönnyíti a tudatos bőrápolás kialakítását - vagy épp ellenkezőleg? Valóban ismerjük, melyek azok az összetevők, amiket érdemes elkerülnünk?

* Az Environmental Working Group amerikai környezetvédő szervezet felmérése szerint.

A tudatos bőrápolás legelső lépése a tájékozódás – mind a bőrtípusunkról, mind a termékek összetevőiről és azok hatásáról. Íme néhány összetevő, melyekre érdemes ügyelni:

ALKOHOL

Bőrünket puhává teszi, ezért a hidratáló bőrpoló termékek fő alkotórészeként alkalmazzák. Bőrizgató hatása mellett a nyálkahártyát is stimulálja. Egyes kutatások a rákkal hozzák összefüggésbe, és

azt állítják, hogy abban az esetben, ha DEA nitrátokkal együtt kerül feldolgozásra, egymással reakcióba lépve rákkeltő anyag keletkezik. Bár korábban nem így vélekedtek, napjainkban egyre több kutató szerint e nélkül a reakció nélkül is rákot okozhat.

ALUMÍNÍUM, ALUMÍNÍUMSÓ, ALUMÍNÍUM-SZÁRMAZÉKOK

Az alumínium könnyűfém, a földkéreg harmadik leggyakoribb eleme. Gyakran azonosítják az egyes kozmetikumokban található alumíniumsóval, ami

DERMAFLORA
NATURAL COSMETICS
A MENTESKOZMETIKUM

Váltás a jóra!

Hatékony és természetes védelem
a kellemetlen testszagok ellen,
irritáció nélkül.



- MAGNÉZIUM ALAPÚ, TERMÉSZETES VÉDELEM A KELLEMETLEN SZAGOK ELLEN
- MENTES M-DÍJAS TERMÉK MÁR A BEVEZETÉS ÉVÉBEN
- 4 ILLATVARIÁNS



<https://dermaflora.eu>

MADE BY
FLORIN
ANNO 1957



PARABÉNEK

A kozmetikumok 90%-ában megtalálható, a legnépszerűbb tartósítószernek jegyzik a kozmetikai iparban. Hatékony baktérium- és gombaölő szer, amit jól tolerál bőrünk. Előállítására olcsó, természetes alternatívá-

A tudomány jelen állása szerint nem kerül annyi alumínium-só a szervezetünkbe, ami károsnak lenne mondható.

ja egyelőre nem ismert, ezért sokszor szinte kézenfekvő a használata termékösszetevőként. Veszélyességének kérdése megoszto, hiszen beavatkozhat a hormonrendszerbe, sőt felmerült a rák kialakulásában játszott szerepe is, elsősorban a mellrák és a dezodorokban található parabének összefüggésében. Befolyásolhatja az egyik fő női hormon, az ösztrogén szintjét

a szervezetben, és képes felhalmozódni a szövetekben, továbbá növelheti az UVB-sugarak okozta DNS-károkat. Nem feltétlenül szükséges azonban megijednünk: a tudomány jelenlegi álláspontja szerint az a mennyiségű parabén, aminek az emberi szervezet normálisan ki van téve (a kozmetikumok mellett az ételekben is találkozhatunk velük), nem okozza a fenti hatások egyikét sem a szervezetben az UVB-károkat kivéve – ezért is kiemelten fontos a fényvédelem! A jelenleg hatályos EU-szabályozás a parabének egyenkénti arányát a kozmetikumokban legfeljebb 0.4%-ban engedélyezi.

Parabének például: Methylparaben/ Metilparabén E218, Ethylparaben/Etilparabén E214, Propylparaben/Propilparabén, Butylparaben/Butilparabén/Butylparaben.

PARAFFINOK

A paraffin liquidium nyersolajszármazék, mely a bőr felszínével találkozáskor filmszerű réteget képez, ezáltal megakadályozza a bőr légzését, és eltömíti a pórusokat. Gátolja a bőr méregtelenítését, és felerősíti a gyulladásra való hajlamot. Testápolókban, krémekben, alapozókban található. Termék-

egy vízben oldható vegyület; a kozmetikumok közül leginkább az izzadásgátlókban használják. Ételeinkben és ivóvizben keresztül is bejutnak alumíniumvegyületek a szervezetünkbe, ezek mértéke sokszorosa a kozmetikumokban is található mennyiségnek.

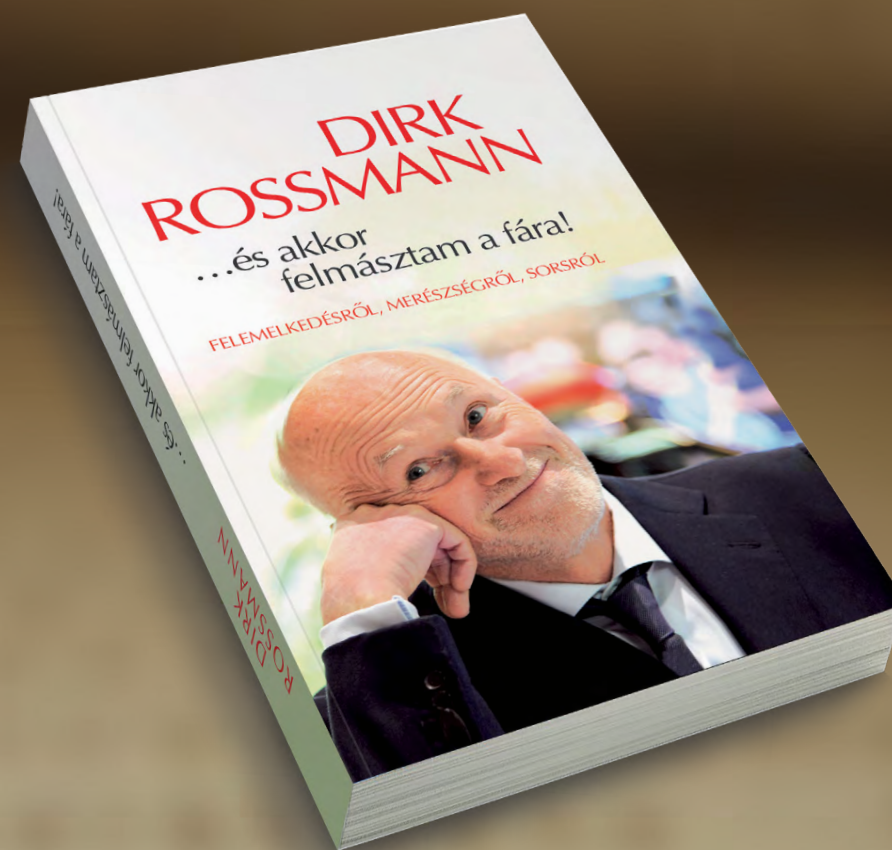
A tudomány jelen állása szerint nem kerül annyi alumínium-só a szervezetünkbe, ami károsnak lenne mondható. Az izzadásgátlóknak meg kell felelniük a kozmetikai termékeket szabályozó törvények rendelkezéseinek, tudományos követelményeknek és szigorú biztonsági teszteknek, hogy ne jelentsenek egészségügyi kockázatot.

Az alumíniumszármazékok hatásairól jelenleg tudományos vita folyik. Átfogó kutatások során talán később meggyőződhetünk biztonságosságáról vagy veszélyességéről. Addig is érdemes lehet minimálisra csökkenteni az ezeket tartalmazó kozmetikumaink számát.

MEGJELENT

Dirk Rossmann, a Rossmann drogéria-áruházlánc alapítótulajdonosának önéletrajzi könyve:

DIRK ROSSMANN
...és akkor felmáztam a fára! címmel.



ROSSMANN
Drogéria Parfüméria

Figyeljük a bőrünket, hiszen jelzőrendszerként folyamatosan segít, jelez nekünk.



címkéken az alábbi nevek mind paraffint jelölnek: Mineral Oil, Paraffin Wax, Liquidum Paraffinum, Petrolatum, Microcristallina Wax.

BIZONYOS KÉMIAI FÉNYVÉDŐ SZEREK

Napozószerekben, testápolókban és tusfürdőkben találhatóak. Önmagukban nem számítanak károsnak, de sugárzás hatására rákkeltő anyagokká válhatnak. Kémiai fényvédők például: Benzophenone, Oxybenzone, Octyl-Methoxycinnamate.

TRIKLOZÁN

Erős gomba- és baktériumölő fertőtlenítőszer, melyet különböző kozmetikai termékekben is felhasználnak: pl. fogkrém, folyékony szappan, dezodor, szájvíz, aftershave. Egészségügyi kockázata ismert, hosszú távú használatával kis mennyiségben is ártalmas hatással lehet például a pajzsmirigyre. A triklózántartalmat fel kell tüntetni a címkéken az EU-s és a magyarországi szabályozás szerint, viszont az elhanyagolható mennyiségű felhasználását nem kötelező kiírni.

EMULGEÁTOROK

Leginkább krémek összetevőiként használják, a víz és az olaj „ragasztószereként”, mivel sűrűsít, és stabilizálja az összetevőket emulziót képezve belőlük, de az élelmiszeripari termékekben is találkozhatunk

velük. A legveszélyesebb kozmetikai emulgeátor a Triethanol amine (TEA) és származékai. Például: TEA-C12-C15 Alkyl Sulfate, TEA-Cocoate, TEA-Hydrolyzed Protein, TEA-Lactate, PEG (polietilén-glikol). Ez utóbbi gyakori összetevője tusfürdőknek, krémeknek és fürdősóknak. Potenciálisan rákkeltőnek számít, csökkenti a bőr nedvességtartalmát, mellyel gyorsítja az öregedést, továbbá hozzájárulnak a bőr könnyebb átjárhatóságához, melynek hatására könnyebben juthatnak káros anyagok a bőrünkbe.

MIT TEHETÜNK?

Ha szeretnénk minimalizálni a káros összetevők használatából eredő egészségügyi kockázatot, keressünk természetes alapanyagú, gyógynövényekből álló alternatívát kozmetikumainkra, melyek egyre szélesebb termékínálatban elérhetőek. Olvassunk utána a vásárolni kívánt termék összetevőinek – az okostelefonjainknak köszönhetően egy rövid kereséssel minden rendelkezésre álló információt megtalálhatunk, akár külföldi vagy magyar, dedikáltan dermatológiai/kozmetológiai oldalakon. Végül, de nem utolsósorban figyeljük a bőrünket, hiszen jelzőrendszerként folyamatosan segít, jelez nekünk, ha valami számunkra nem megfelelő anyaggal találkozik a szervezetünk.

Bíró Kata

SPECIÁLIS FMCG TERMÉKEK VERSENYEI 2024



MELLÉKLET

2024-BEN KÜLÖN INDULHATTAK A GYÁRTÓI ÉS A KERESKEDELMI MÁRKÁK

Bio kategóriával bővült a speciális FMCG-termékek versenye

Az esemény idén a biotermékek versenyével bővült, és így hármas versennyé alakult. További újdonság, hogy az egyes kategóriákban a zsűri idén külön-külön díjazta a gyártói márkákat és a kereskedelmi márkákat is. A szakértő grémiumnak nehéz dolga volt, és számos meglepetés is született.



Idén rendezte meg hetedik alkalommal a mentes, második alkalommal a funkcionális, és első alkalommal a biotermékek versenyét a Store Insider magazin. 2017-ben, érzékelve a trendeket indította el lapunk a mentesversenyt, hogy e készítmények gyártóinak is lehetőséget adjon kiválóságaik bemutatására. A nagy sikerrel zajló és azóta számos metamorfózison átesett esemény idén kibővült a biotermékek versenyével is, így végleges neve speciális FMCG-termékek versenye lett. A három verseny a minőségi funkcionális termékek versenye; a minőségi biotermékek versenye; és a minőségi mentes termékek versenye.

A gyártói és kereskedelmi márkák külön-külön díjazása lehetőséget ad arra, hogy mind a gyártók, mind a kereskedelmi láncok még nagyobb esélyt kapjanak kiemelkedő minőségű mentes termékek bemutatására. A zsűrinek idén is joga volt áttenni más kategóriába egy-egy nevezést, ha úgy látta, hogy ott jobban értékelhető, jobban illik a kategória leírásába.

Ezenkívül a zsűrinek lehetősége volt összevonni kategóriákat, ha úgy látta, hogy így a nevezett termékek jobban értékelhetőek.

Zsűritagok az idei versenyről...

Dr. Némedi Erzsébet – élelmiszeripari mérnök, iparági szakértő; a mentes termékek versenye és a funkcionális termékek versenye zsűrielnöke



Az idei verseny zsűrizése különösen alapos és nehéz feladat volt. A grémium dolga nem volt egyszerű, a dokumentációk egyezése, az alaposabb és komplexebb zsűrizési szempontok voltak azok a kihívások, melyek komoly szakmai felkészültséget igényeltek a bírálók részéről. Több új diszciplína és szakterület jelent meg a zsűrizési folyamatban, ami nemzetközi mintára többszintű munkát és kemény, sokszempontos megfelelést követelt meg az induló termékek oldalán is. A bekért dokumentumok alaposabb rálátást biztosítottak a termékek gyártására, biztonságára, összetevőire és funkcionális hatásaira mind a mentes, mind a funkcionális versenyek esetében is. Idén a zsűri nem minden kategóriában osztott ki díjakat. Azonban amely termékek mégis kiválóan teljesítettek, és megérdemelten vihették haza a díjat, azokat magam is jó szívvel tudom ajánlani a fogyasztók számára, mert nemcsak egészségesen mentesek vagy komoly funkcionális tulajdonságaik vannak, hanem nagyon finomak is.

Ha újra felkérést kapok zsűrielnöknek, feladatomnak érzem, hogy jövőre még több hasznos információval és párbeszéddel segítsük a piaci szereplőket, hogy minél felkészültebben tudjanak a pályázatoknak nekiállni.

Dr. Drexler Dóra – Az Ökológiai Mezőgazdasági Kutatóintézet (Ömki) ügyvezetője, okleveles növényorvos, PhD, okleveles tájépítésmérnök; a biotermékek versenyének zsűrielnöke



Az idei volt az első év, hogy biotermékek is megmértették magukat, aminek nagyon örülök, hiszen ez összhangban áll az ökológiai élelmiszerek mind jelentősebb súlyával a hazai élelmiszerpiacon. A zsűrizett biotermékek alapvetően megjelenítették az adalékanyag-mentességet és a természetességet amellet, hogy nagyon finomak is voltak. Itthon jelenleg a mezőgazdasági területek 6,3 százaléka van ökológiai természetben, 2027-ig pedig 10%-os célérteket irányzott elő az Agrárminisztérium. Mindeközben a biotermékek hazai kiskereskedelmi forgalma még alacsony, a teljes élelmiszerpiacnak nem több mint 1%-a. Ebből is látszik, hogy az itthon megtermelt bioélelmiszer java exportpiacokon kerül forgalomba. Jó lenne, ha a hazai piaci oldal is egyre markánsabban fel tudná venni a bővülő kínálatot, aminek már vannak előjelei. Nagyon örülnék, ha jövőre több hazai gyártó márká is képviselgetné magát. A bio itthon is dinamikusan fejlődő termékkategória és piac, évi 6-7%-os forgalombővüléssel. Ezért bízom benne, hogy a paletta, amit zsűrizhetünk, tovább fog bővülni, és jövőre még több terméket tudunk bírálni.

Dr. Molnár Linda Gabriella – LL.M., ügyvéd – élelmiszerjogi specialista



Az élelmiszerek megfelelő jelölése nagyon fontos jogi tényező. A praxisomból tudom, hogy sok esetben nem is olyan egyszerű a gyártóknak, forgalmazóknak eldönteni, hogy mi és hogyan kerüljön a címkére. Az egyik legfontosabb alapvetés, hogy az élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásnak pontosnak és valóságnak kell lennie. A jelölés nem lehet megtévesztő, félrevezető, hiányos vagy homályos. Tapasztalataim szerint jellemzően a nem megfelelően körbejárt marketingcélú állítások okoznak problémákat a cégeknek, olykor nem is kicsit. Az lehet, hogy eladásösztönzés szempontjából egy termékállítás jól hangzik és növelheti a vásárlást, de az élelmiszereknél kifejezetten szigorú a jogi szabályozás. Így alaposan át kell gondolni, mi kerül a dobozra, mert később akár komoly következményekkel is járhat egy jogellenes állítás. A versenyben vizsgált termékek nagyobb részénél nem volt jelölési probléma, zömmel inkább típushibákat találtam. A mentes és a biokategóriákban indított termékek esetében néhol kategóriatévesztést véltem felfedezni, a funkcionális termékeknek pedig keveseltem a termékeket.

A jövő évi versenyhez mindenekelőtt a helyes kategóriaválasztást javaslom, mert ez már kezdő információval szolgál a zsűrinek arról, hogy mennyire ismeri a cég az előírásokat és a saját termékét. Bízom abban is, hogy jövőre a funkcionális termékeket gyártó vagy forgalmazó cégek is bátrabban indulnak a versenyen, ebben a kategóriában ugyanis nagy potenciált látok.



MINŐSÉGI MENTES TERMÉKEK VERSENYE 2024

FOOD



MENTES TEJTERMÉK ALTERNATÍVA JOGHURT ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/GYÁRTÓI MÁRKA

ALFÖLDI TEJ KFT.
**PURE MILK GRÁNÁTALMÁS
GÖRÖG JOGHURT**

A Pure Milk görög joghurtok különlegessége, hogy mediterrán gyümölcsös ízekben is elérhetőek! A gyümölcsös ízek közül a gránátalmás változat 0% hozzáadott cukrot tartalmaz. A joghurtok további kiemelt értéke, hogy minden ízváltozat édesítőszer- és laktózmentes.

* A termék természetesen előforduló cukrokat tartalmaz.

MENTES TEJTERMÉK ALTERNATÍVA FAGYASZTOTT FÉLKÉSZ ÉTEL ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

ALDI MAGYARORSZÁG
**ENJOY FREE! LAKTÓZ- ÉS GLUTÉNMENTES
PANÍROZOTT GOUDA SAJT, 500 G**

Az ALDI saját márkás választékában a Hazai Termék védjegyes ENJOY FREE! Laktóz- és gluténmentes panírozott gouda sajt is elérhető. A gyorsfagyasztott, gluténmentes morzsába panírozott, zsíros, félkemény sajt ideális feltét, illetve főétel.



MENTES TEJTERMÉK ALTERNATÍVA FÉLKEMÉNY SAJT ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
KERESKEDELMI MÁRKA

ALDI MAGYARORSZÁG
**MILFINA MINI DARABOLT
SAJT, BERGKÄSE, 100 G**

Az ALDI saját márkás MILFINA termékcsaládjának tagja a Mini darabolt sajt, amelynek egyik favoritja a Bergkäse. Ez a klasszikus, hegyi, zsíros, kemény sajt nemcsak laktózmentes, de kizárólag silózatlan takarmányon nevelt állatok tejéből készül.



MENTES TEJTERMÉK ALTERNATÍVA KRÉMSAJT ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

PENNY
SISSY LAKTÓZMENTES KRÉMFEHÉRSAJT, 250 G

A Sissy krémfehérsajt egy sós lében érlelt, krémes finomság, amit a laktózintoleranciával élő emberek is bátran fogyaszthatnak. Felhasználása igen széles körű. Használható salátákba, tésztákba, de csak úgy magában is rettentő finom. Ráadásul a Sissy laktózmentes krémfehérsajt Magyar Termék védjeggyel ellátott.

MENTES TEJTERMÉK ALTERNATÍVA FŐZÉSI-SÜTÉSI ALAPANYAG ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

PENNY
SISSY LAKTÓZMENTES UHT-HABTEJSZÍN, 200 ML

A Sissy laktózmentes habtejszín állagát tekintve pont olyan tökéletesen krémes és gazdag ízvilágot nyújt, mint a hagyományos, anélkül, hogy emésztési problémákat okozna a laktózintoleranciával élő vásárlóknak. Sütés-főzés során a Sissy UHT laktózmentes habtejszínnel a tejcukor-érzékenyeknek sem kell lemondaniuk a habkőnyű édességekről. A termék csomagolásán megtalálható a Tejszív embléma és a Magyar Termék logó, ami azt jelenti, hogy a termék magyar gazdaságokból származik.



MENTES TEJTERMÉK ALTERNATÍVA NÖVÉNYI ITAL ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
KERESKEDELMI MÁRKA

DM KFT.
**DMBIO CUKORMENTES
ZABITAL**

A dmBio cukormentes zabital enyhe ízvilága miatt sokoldalúan felhasználható: fogyaszthatjuk magában, tehetjük kávéba vagy müzli-re, de sütemények alapanyagaként is szuper választás. Nemcsak cukormentes, de természetes módon vegán, laktóz- és tejfehérjementes is.



MENTES PÉKÁRU KIFLIFÉLÉK ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/GYÁRTÓI MÁRKA

FANNIZERO KFT.
FANNIZERO KIFLI

Mennyei finom, gluténmentes, gabona-mentes, tejmentes, tartósítószermentes kifli, amiben kevesebb mint 1 g szénhidrát van, így paleo, keto, low carb életmódba beilleszthető. Élelmi rostban gazdag!



MENTES PÉKÁRU SÓS PÉKÁRU ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

ALDI MAGYARORSZÁG
ENJOY FREE! – NO-NO GLUTÉN- ÉS TEJMENTES SÓS SZENDVICSALAP, MEDITERRÁN, 6X80 G

Az ALDI saját márkás ENJOY FREE! – NO-NO Glutén- és tejmentes sós szendvicsalap gyorsfagyasztott, mediterrán ízesítésű péksütemény, amelyet a glutén-, illetve laktózmentes étrendet követők is fogyaszthatnak.



MENTES PÉKÁRU ÉDES PÉKÁRU ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

ALDI MAGYARORSZÁG
ENJOY FREE! – NO-NO GLUTÉN- ÉS TEJMENTES ÉDES RÉTES, ALMÁS-FAHÉJAS, 6X80 G

Az ALDI saját márkás kínálatában elérhető a gyorsfagyasztott ENJOY FREE! – NO-NO Glutén- és tejmentes édes rétes, amely ideális választás a glutén- és laktózmentes étrendet követők számára.



MENTES SNACK

KATEGÓRIAGYŐZTES/GYÁRTÓI MÁRKA

FOODY PRODUCT KFT.
FOODY FREE SPECIAL HAJDINACHIPS SZARVAGOMBÁVAL

Új Special termékcsaládunk már kukoricalisztet sem tartalmaz! A szarvagomba különleges ízét hajdinalappal párosítottuk a tökéletes végeredmény érdekében, hogy olyan ízelményt nyújtsunk, amely a nassolást a legfelső szintre emeli. Mint minden Foody Free termékünk, úgy ez a reformchips is vegán, glutén- és laktózmentes, így az ételintoleranciával és allergiával küzdők is bátran fogyaszthatják. Vált egészségesebb opcióra, és tapasztald meg, hogy a tudatos választás is lehet roppanósan finom!



MENTES SNACK

KATEGÓRIAGYŐZTES/GYÁRTÓI MÁRKA

FOODY PRODUCT KFT.
FOODY FREE SPECIAL KÖLESCHIPS MEDVEHAGYMÁVAL

Új Special termékcsaládunk már kukoricalisztet sem tartalmaz! A medvehagyma kifinomult ízét kölesalappal párosítottuk a tökéletes végeredmény érdekében, hogy olyan ízelményt nyújtsunk, amely a nassolást a legfelső szintre emeli. Mint minden Foody Free termékünk, úgy ez a reformchips is vegán, glutén- és laktózmentes, így az ételintoleranciával és allergiával küzdők is bátran fogyaszthatják. Vált egészségesebb opcióra, és tapasztald meg, hogy a tudatos választás is lehet roppanósan finom!



MENTES SNACK SZENDVICSKRÉM ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

DM KFT.

DMBIO ZÖLDSÉGES KENYÉRFELTÉT ÉDESBURGONYÁVAL ÉS DIÓVAL, 135 G

A vegán dmBio édesburgonyás-diós kenyérfeltét a zöltségek és zöldfűszerek inycsiklandozó harmóniájával örvendeztet meg. A krémes feltét ökológiai gazdálkodásból származó összetevőkből készült, és nemcsak kenyérrre kenhető, de mártogatóságnak is izletes.



MENTES SZÁRAZÁRU FÜSZERKEVERÉK ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
GYÁRTÓI MÁRKA

LACIKONYHA
MAGYARORSZÁG KFT.
ÍZMESTER SÜLT HÚS & PECSÉNYE FÜSZERKEVERÉK, 100 G

Az Izmaster Sült Hús & Pecsénye Fűszerkeverék 100 g-os, gazdaságos kiszerelése gluténmentes, minőségi összetevőkkel és állítható szórófejjel érkezik. Egyszerűsíti az egészséges étkezést, kiemelve a hússok ízét. Remek választás az Ön kínálatába is!

MENTES SZÁRAZÁRU LISZTKEVERÉK ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/GYÁRTÓI MÁRKA

SZAFI PRODUCTS KFT.
SZAFI LIFE LISZTKEVERÉK KOVÁSZOLÁSHOZ, 1000 G (GLUTÉNMENTES)

Ismerd meg a Szafi Life lisztkeveréket kovászlához! Rostban gazdag, lassú felszívódású, gluténmentes, mesterséges adalékoktól mentes. 7 nap alatt élő kovászt készíthetsz vele, mely bármely Szafi liszttel tökéletes, autentikus ízelményt nyújt!



MENTES SZÁRAZÁRU MORZSAFÉLÉK ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
GYÁRTÓI MÁRKA

FANNIZERO KFT.
GLUTÉNMENTES, GABONAMENTES KEVERÉK PANÍROZÁSHOZ

Menneieien finom, ropogós, glutén- és gabonamentes morzsakeverék panírozáshoz 60%-kal csökkentett szénhidrát-tartalommal.





MENTES VEGÁN SZENDVICSKRÉM ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

ALDI MAGYARORSZÁG
GOOD CHOICE GUACAMOLE, NATÚR, 150 G

Az ALDI egyre bővülő mentes és egészségtudatos termékpalettájában elérhető a saját márkás GOOD CHOICE Guacamole is. A hagymafélékkel, korianderrel, jalapeno paprikával ízesített natúr avokádókrém számos módon felhasználható.

MENTES VEGÁN ÉDES PÉKÁRU ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

ALDI MAGYARORSZÁG
AZON MELEGÉBEN VEGÁN ALMÁS HÁROMSZÖG, 117 G

Az ALDI AZON MELEGÉBEN látványpekségében mindent frissen és helyben sütnek. Így az édes péksütemények között megtalálható, friss almából készített, fahéjjal ízesített töltelékben gazdag vegán almás háromszöget is.



MENTES VEGÁN FAGYASZTOTT FÉLKÉSZ ÉTEL ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
KERESKEDELMI MÁRKA

ALDI MAGYARORSZÁG
**MYVAY VEGÁN FALATKÁK, HALÍZÚ
RUDACSKÁK, 190 G**

Az ALDI saját márkái között a MYVAY Vegán falatkák is kaphatóak. A halízú rudacskák a vegetáriánus és vegán étrendet folytatók számára is ideálisak. A formázott, panírozott, halízú rudacskák serpenyőben vagy olajsütőben percek alatt elkészíthetőek.



MENTES TÉSZTA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
KERESKEDELMI MÁRKA

DM KFT.
**DMBIO GLUTÉNMENTES
PENNE SZÁRAZTÉSZA
BARNA RIZSBÓL, 400 G**

A dmBio vegán és gluténmentes penne száraztészta 100 százalékból barna rizsből készült, hagyományos olasz családi üzemből. A lágy ízű tésztából csodálatos vegán tésztaételeket varázsolhat az asztalra, különböző paradicsom- és pestoszószokkal is izletes.



MENTES TÉSZTA

KATEGÓRIAGYŐZTES/GYÁRTÓI MÁRKA

NATURTRADE HUNGARY KFT.
ÉDEN PREMIUM ARANY KÖLESTÉSZA

Az Éden Premium kölestészta saját recept alapján készül tésztaüzemünkben. A nevét és sárgás színét az arany lenmaglisztnek köszönheti, állagát főzés után is megtartja. A tésztahoz nem használtunk tojást és szóját sem. A köles könnyen emészthető, tápértéke mégis magas. Beltartalmi értékei miatt érdemes lehet az étrendbe iktatni. A köles természetéből eredően gluténmentes és általában jelentős mennyiségű esszenciális aminosavat tartalmaz. Az útifümaghéj jó rostforrás lehet a mindennapokban. Magas rosttartalmú élelmiszerek fogyasztásával jól tehetünk az emésztésünknek, lassíthatjuk a szénhidrátok felszívódását.



MENTES ÉDESSÉG TORTA ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
GYÁRTÓI MÁRKA

ZSÓFREE GLUTÉNMENTES
PÉKSÉG ÉS CUKRÁSZDA
**BAZSALIKOMOS-MÁLNÁS
KETOGÉN KÓKUSZTORTA**

A torta GLUTÉN-, TEJ-, CUKOR-
MENTES, beilleszthető a ketogén
diétába. Ez a torta nem fojtó, lágy
krémje pedig nem hordozza ma-
gában az édesítőszeres jellegzetes
kesernyős vagy hideg érzetét. Az
inulin egyik erénye – amit a fogyókú-
rás turmixok is kihasználnak –, hogy
emészthetetlen édes rostként jól
megszívja magát, megduzzad, ezzel
testet adva a krémnek, a jóllakottság,
teltség érzetét kelti, majd szerencsére
távozik szervezetünkben.
Ez a desszert azért különleges, mert
a mentes desszertet fogyasztóknak
sem kell lemondaniuk a modern cuk-
rászat élményéről, amely ízvilágában
formabontó, megjelenésében pedig
igen tetszetős.

MENTES ÉDESSÉG TÚRÓDESSZERT ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

PENNY
SISSY LAKTÓZMENTES TÚRÓDESSZERT, 30 G

A Sissy túródesszert egy kakaós bevonatú túrós édesség, melyet bátran fogyaszthatnak a laktóztoleranciával rendelkezők is. Ezenfelül a túródesszertben a túró kiváló fehérjeforrás, édes ízével endorfintermelésünket is serkenti. A termék kiérdemelte a Tejszív logó használatát is. Ez a védjegy azt is garantálja, hogy a termék nem tartalmaz semmilyen tejjel kevert alkotórészt, kizárólag tejből vagy annak melléktermékeiből (író, savó) készül, savanyítással vagy anélkül.



MENTES ÉDESSÉG KRÉMTÚRÓ ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

PENNY
SISSY LAKTÓZMENTES VANÍLIÁS KRÉMTÚRÓ, 90 G

A Sissy laktózmentes krémtúró tökéletes választás azoknak, akik laktóztoleranciával élnek, de nem szeretnének lemondani a krémes, vaníliástúró-alapú élményekről. Ráadásul a termék Hazai Termék védjeggyel rendelkezik, így a termék megvásárlásával nemcsak a hazai agráriumot, de a rövidebb és fenntarthatóbb ellátási láncot is támogatják a vásárlók.



MINŐSÉGI MENTES TERMÉKEK VERSENYE 2024

NONFOOD



MENTES BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS DEO SPRAY ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
GYÁRTÓI MÁRKA

FLORIN ZRT.
**DERMAFLORA 0%
DEO SPRAY ALOE VERA,
150 ML**

A Dermaflora 0% Aloe Vera dezodoráló spray természetes összetevőkkel, mint az Aloe vera, bisabolol, és mandulaolaj, hatékony védelmet nyújt a kellemetlen szagok ellen, miközben bőrbarát, irritációmentes és nem tartalmaz alkoholt, parabént vagy alumíniumot.



MENTES BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS DEO SPRAY ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
GYÁRTÓI MÁRKA

FLORIN ZRT.
**DERMAFLORA 0%
DEO SPRAY CSIPKEBOGYÓ,
150 ML**

A Dermaflora Natural Deo Spray Csipkebogyó olajjal és C-vitaminnal semlegesíti a szagokat, védi és regenerálja a bőrt. Stabilizált C-vitamint, antimikrobiális összetevőket, csipkebogyóolajat, mandulaolajat és bőrnyugtató bisabololt tartalmaz.



MENTES BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS DEO SPRAY ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
GYÁRTÓI MÁRKA

FLORIN ZRT.
**DERMAFLORA 0%
FOR HIM DEO SPRAY
INTENSITY, 150 ML**

A Dermaflora 0% For Him Intensity dezodoráló spray semlegesíti a testszagot, antimikrobiális összetevőivel gátolja a baktériumok szaporodását. Bőrvédő mandulaolajjal és nyugtató bisabolollal támogatja a bőr regenerálódását és antioxidáns-védelmét.



MENTES BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS DEO SPRAY ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
GYÁRTÓI MÁRKA

FLORIN ZRT.
**DERMAFLORA 0%
FOR HIM DEO SPRAY
SERENITY, 150 ML**

A Dermaflora For Him Serenity dezodoráló spray semlegesíti a testszagot, antimikrobiális összetevőivel gátolja a baktériumok növekedését. Bőrvédő mandulaolajjal és nyugtató bisabolollal támogatja a bőr regenerálódását és antioxidáns-védelmét.

MENTES BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS SAMPON ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
KERESKEDELMI MÁRKA

DM KFT.
**BALEA NATURAL
BEAUTY SAMPON, BIO-
VANÍLIKIVONATTAL ÉS
KAKAÓKIVONATTAL, 400 ML**

A Balea natural beauty tápláló vegán sampon bio-vaníliakivonattal és kakaó kivonattal gyengéden tisztítja és ápolja a téli időjárás által igénybe vett és száraz haját. Szilikon- és szulfátmentes formulája bársonyos puhaságot és természetes fényt kölcsönöz neki. 92% természetes eredetű összetevővel – az összetevők 99%-a biológiailag lebomló. A flakon (kupak és címke nélkül) 100% újrahasznosított anyagból készült és újrahasznosítható.



MENTES HÁZTARTÁS MOSÓSZER ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
KERESKEDELMI MÁRKA

DM KFT.
**DENKMIT NATURE PRO
CLIMATE FOLYÉKONY
MOSÓSZER FEHÉR
RUHÁKHOZ, 33 MOSÁS**

A környezetsemleges* Denkmit nature Pro Climate folyékony mosószer ragyogóan tisztává varázsolja a fehér textileket és óvja őket a beszürküléstől. Folttisztító formulája már 20°C mosási hőfoktól hatékonyan tisztít, így energiatakarékos és környezetkímélő. 33 mosásra elegendő. A Kék Angyal logóval ellátott termék megvásárlásával, valamint az adagolási útmutató figyelembevételével Ön hozzájárul a vízszennyezés, a hulladéktermelés és az energiafelhasználás csökkentéséhez.





MINŐSÉGI FUNKCIONÁLIS TERMÉKEK VERSENYE 2024

EMÉSZTÉST SEGÍTŐ TERMÉKEK ÉDESSÉG ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/GYÁRTÓI MÁRKA

SWAN MED HUNGARY LTD.

DOTSDIET DIÉTÁS FIBER BAR-SÓS KARAMELLA

A VEGÁN-, GLUTÉN-, TEJ- ÉS SZÓJAMENTES DotsDiet Sós Karamellás Fiber Bar Magyarország első rostszelete, amely egyedi ízélményt nyújt sós karamellával, csökkentett kalóriatartalommal és magas rosttartalommal. Tökéletes választás egészségtudatos nassoláshoz.



EMÉSZTÉST SEGÍTŐ TERMÉKEK PÉKÁRU ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
KERESKEDELMI MÁRKA

ALDI MAGYARORSZÁG
**AZON MELEGÉBEN SOKMAGVAS
BUCI, 80 G**

Az ALDI AZON MELEGÉBEN látványpékségében kapható a Sokmagvas buci is. A frissen és helyben sült, magvakban gazdag (chia mag 5,2%, olajos magvak 14,5%) péksütemény ideális szendvicsalap, de önmagában is nagyon finom.



EMÉSZTÉST SEGÍTŐ TERMÉKEK PÉKÁRU ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

ALDI MAGYARORSZÁG
**AZON MELEGÉBEN NOSZTALGIA
STANGLI, 85 G**

Az ALDI AZON MELEGÉBEN látványpékségében megtalálható a Nostalgia stangli is. A frissen és helyben sült, búzaliszttel és teljes kiőrlésű búzaliszttel készített, saját márkás péksütemény a hagyományos magyar pékségek világát idézi.



EMÉSZTÉST SEGÍTŐ TERMÉKEK PÉKÁRU ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
KERESKEDELMI MÁRKA

ALDI MAGYARORSZÁG
TÁRSPÁLYÁZÓ: LAVINA KFT.
**NO-NO MINDENMENTES
PÁRNA, MAGVAS
SZENDVICSALAP, 2X80 G**

A NO-NO Mindenmentes, magvas szendvicsalap párna kiváló péksütemény. A NO-NO termékek gyártója a Lavina Kft., a vásárlók a Lavinafree webshopon kívül kizárólag az ALDI magyarországi üzleteiben szerezhetik be a nevezett NO-NO termékeket.



HOZZÁADOTT CUKROT NEM TARTALMAZÓ TERMÉKEK JOGHURT ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

PENNY
SISSY 0% JOGHURT, ALMÁS-KÖRTÉS, 150 G

A Sissy termékcsalád 0%-os joghurtja a hagyományos gyümölcsjoghurtokhoz képest nem tartalmaz hozzáadott cukrot, sőt a zsírtartalma is igen alacsony, csupán 0,1%. Az alma és körte inycsiklandó párosításával pedig az ízvilága is kellemes. A termék csomagolásán megtalálható a Tejszív embléma, ami azt jelenti, hogy a termék magyar gazdaságokból származik. Továbbá Hazai Termék logóval is rendelkezik, vagyis az összetevőinek több mint 50%-a magyar, és a feldolgozás minden egyes lépése Magyarországon történt.

FEHÉRJÉVEL DÚSÍTOTT TERMÉKEK SZELET ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

DM KFT.

**SPORTNESS 33%-OS FEHÉRJESZELET FÖLDIMOGYORÓ-
KARAMELL ÍZBEN, 40 G**

A cukorszegény Sportness földimogyoró-karamell ízű fehérjeszelet puha belsejében ropogós földimogyorót találunk, édes fehér maltit-csokoládé ölelésében. 33% fehérjetartalmával ideális proteinforrás két étkezés között sportolóknak vagy olyanoknak, akiknek az étrendjük magasabb fehérjetartalmat kíván.



FEHÉRJÉVEL DÚSÍTOTT TERMÉKEK PUDING ALKATEGÓRIA

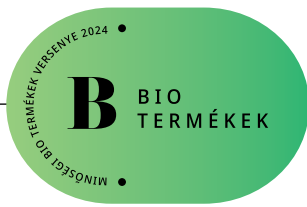
KATEGÓRIAGYŐZTES/
KERESKEDELMI MÁRKA

PENNY

**MILKERIA PROTEINPUDING,
CSOKIS, 200 G**

A Milkeria csokoládés ízű, magas fehérjetartalmú puding határozottan az egészségtudatos fogyasztók kedvence. Édesítőszerrel készül, és elősegítheti a napi fehérjeszükséglet kielégítését is, mivel egy adag termék (200 g) 20 g fehérjét tartalmaz.





MINŐSÉGI BIOTERMÉKEK VERSENYE 2024



BIO-TEJTERMÉK- HELYETTESÍTŐK NÖVÉNYI ITAL ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
KERESKEDELMI MÁRKA

ALDI MAGYARORSZÁG
MYVAY BIO RIZSITAL, 1 L

Az ALDI saját márkás MYVAY termékcsaládjában megtalálható a Bio rizsital, amely ellenőrzött ökológiai gazdaságokból származó növényi összetevőkből készül, és nem tartalmaz hozzáadott cukrot.



BIOGYÜMÖLCSPÉP KISGYERMEKEKNEK

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

ALDI MAGYARORSZÁG
MAMIA BIO BIO GYÜMÖLCSKÉSZÍTMÉNY,
ALMA-BANÁN-MEGGY, 190 G

Az ALDI saját márkás termékeinek széles választékában megtalálható a MAMIA BIO Bio gyümölcspüre is. A rostban gazdag alma-banán-meggy püre 100%-os gyümölcsstartalmú, és már 5 hónapos kortól adható a babáknak.



EGYÉB BIO KONZERVIPARI TERMÉKEK GYÜMÖLCSPÜRÉ ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
KERESKEDELMI MÁRKA

ALDI MAGYARORSZÁG
BIO NATURA BIO
GYÜMÖLCSPÜRÉ,
ALMA-BANÁN-EPER, 100 G

Az ALDI saját márkás BIO NATURA Bio gyümölcspüre ellenőrzött ökológiai gazdaságokból származik. A 100%-os gyümölcsstartalmú alma-banán-eper bio-gyümölcskészítmény hozzáadott cukrot és aromát nem tartalmaz.



EGYÉB BIO KONZERVIPARI TERMÉKEK ZÖLDSÉGPÜRÉ ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

METRO NAGYKERESKEDELEM
METRO CHEF BIO PASSZÍROZOTT PARADICSOM

A METRO Chef bioparadicsom-konzerveket a vendéglátás igényei alapján az autentikus olasz fogások alapanyagául fejlesztettük. A termékek a frissen szedett, nap érlelte paradicsomok jellemzőit biztosítják, és kizárólag természetes hozzávalókból készültek.

BIO ÉDES SNACK ÉS SZÁRAZÁRU SZELET ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/KERESKEDELMI MÁRKA

DM KFT.
DMBIO KÓKUSZOS SZELET

Az egzotikus ízvilágú kókuszreszelékkel készült, ostyalapos vegán dmBio szelet igazi kényeztető finomság, akár desszertként, akár nassolnivalóként fogyasztjuk. Az ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származó, kiváló minőségű összetevőkből készült szeletet bárhová magunkkal vihetjük!



BIO ÉDES SNACK ÉS SZÁRAZÁRU CSOKOLÁDÉ ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
KERESKEDELMI MÁRKA

ALDI MAGYARORSZÁG
MOSER ROTH BIO
ÉTCSOKOLÁDÉ, MANDULA,
100 G

Csak az ALDI-ban kapható a saját márkás MOSER ROTH Bio étcsokoládé. Az ökológiai gazdálkodásból származó, mandulás étcsokoládé magas kakaó-szárazanyagtartalommal rendelkezik, sem színezőanyagot, sem tartósítószer, sem ízfokozót nem tartalmaz.



BIOZÖLDSÉG- ÉS -GYÜMÖLCSLEVEK GYÜMÖLCSLÉ ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES/
KERESKEDELMI MÁRKA

DM KFT.
DMBIO PINK GRAPEFRUITLÉ

Nap érlelte gyümölcsökből készült, amelyeket szüretelés után kíméletesen dolgoztak fel. A természetes módon C-vitaminban gazdag* dmBio vegán grapefruitlevet magában is fogyaszthatjuk, de hígítva is finom.



Szürkeallomás



szurkeallomas.hu

KOTÁNYI
1881

NO NEED FOR MEAT
VEGA & FEHÉRJEDŰS
készétel alapok

KOTÁNYI
NO NEED FOR MEAT
VEGA BOLOGNAI
FEHÉRJEDŰS
TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐKBŐL
GYORSAN KÉSZ | FINOMRA FÜSZEREZVE
4 ADAG

KOTÁNYI
NO NEED FOR MEAT
VEGA BURGER
FEHÉRJEDŰS
TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐKBŐL
GYORSAN KÉSZ | FINOMRA FÜSZEREZVE
2 ADAG

KOTÁNYI
NO NEED FOR MEAT
VEGA CHILIS BAB
FEHÉRJEDŰS
TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐKBŐL
GYORSAN KÉSZ | FINOMRA FÜSZEREZVE
3 ADAG

TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐKBŐL | GYORSAN KÉSZ | FINOMRA FÜSZEREZVE

www.kotanyi.com



Ketchup Természetesen Univer

Az asztal körül jobb,
ha minden természetes.



www.univer.hu



UniverHungary



univerhungary



univerhungary