

Tudatos Életmód

Magazin

PPH MEDIA STOREinsider 2025-2026

A mikrobiom és a mentális
frissesség kapcsolata

Healthwashing – Mire ügyelj
az ételreklámoknál?

Kóser konyha – Interjú
a Deutsch házaspárral

The Green Sommelier

A FERMENTÁLT ITALOK
VILÁGA FARKAS FRUZZINÁVAL

MELLEKLET

★★★
SPECIALIS
FMCG
TERMÉKEK
VERSENYEI

Venusz PLUSZ.
A zöldségkrém
1000 arca

100%
NÖVÉNYI ALAPÚ
ÉLELMIROST-
FORRÁS

Venusz PLUSZ
ZÖLDSÉGKRÉM
Csicseriborsóval, borsal
és fekete kóménnyel

Venusz PLUSZ
ZÖLDSÉGKRÉM
Szárított paradicsommal
és vörös áfonyával

Venusz PLUSZ
ZÖLDSÉGKRÉM
Grillezett padlizsánnal

Kedves Olvasó!

Ismerős az a mondás, hogy a stressz sosem tűnik el, de azon tudsz változtatni, hogy hogyan reagálsz rá? A jelen felfokozott közéleti-gazdasági-társadalmi közhangulatban igyekszünk fogódzót nyújtani ezzel a „feszültségoldó” lapszámmal, tele egészségmegőrző tippekkel.

Szervezetünk egészsége szempontjából kulcsfontosságú, hogy az emésztésünk rendben legyen. Címlapsztorinkban az egyre népszerűbb fermentált italokról beszélgetünk a kombuchakészítés szakértőjével, The Green Sommelier Farkas Fruzsival. A riport mellett egy mentális egészséggel foglalkozó cikkben is mutatunk tippeket arra, hogyan tudod egyszerűen és hatékonyan erősíteni a mikrobiomodat.

Ehhez az sem mindegy, milyen termékeket és alapanyagokat vásárolsz – dr. Fazekas Ildikóval, az Önszabályozó Reklám Testület igazgatójával készült interjúnkban félrevezető terméküzenetekről beszélgettünk, hogy segítsünk eligazodni az élelmiszerek és étrend-kiegészítők között. Bár széles körben elterjedt a „mentes” megnevezés, számos félreértés adódik a jelentését illetően – önálló cikkben mutatjuk be, milyen eljárással készülnek egyes speciális élelmiszerek. Apropos: a magazin záró mellékletében felsorakoztatjuk az idei Speciális FMCG-Termékek Versenye díjazottjait. Az új kóser alkategória kapcsán bemutatjuk a kóser hétköznapiakat a Deutsch rabbi-rebecen házaspárral készült interjúban. A valószínűleg túl egészségtudatossági trendekbe is illeszkedő jellege miatt megnézzük, mi tartozik a halál és a kóser irányelvekbe.

A rendszeres testmozgás fontossága neked sem újdonság? Sportcikkünkben elmagyarázzuk, hogy mit érdemes fogyasztani edzés előtt és után, hogy maximálisan érvényesüljön a mozgás jótékony hatása.

A stressz legnagyobb szervünkön, a bőrünkön is azonnal nyomot hagy – utánajártunk, hogy milyen módszerekkel tudja megtámogatni az AI a bőrápolási rutint.



Nemzetközi körképben sorra vesszük, hogy a világ különféle tájain milyen hétköznapi gyakorlatokkal segítik elő az egészségmegőrzést.

A tudatos jelenlétet támogathatják apró rituálék is – akár egy forró ital elkészítése. Recepttel együtt bemutatunk pár újhullámos tejtitalt, ha elmozdulnál a megszokott kávé-tea tengelyről. A vitathatóan kellemes, de mindenképp hasznos rituálénak számító takarításhoz és a környezetkímélő mosáshoz is hozunk tippeket.

Bár címlapinterjúnkban elhangzik, hogy a szervezetünk leképezi a külvilágot, ne feledjük, hogy ez a hatás kölcsönös: a belső világunkban teremtett rend alakítja a (mikro)környezetünket is. A saját fizikai-mentális stabilitásunk megteremtésére van a leginkább ráhatásunk.

Bízom benne, hogy jelen lapszámunk tartalmaival tudunk segítséget nyújtani ebben!

Lakos Boglárka

“Végtelen sokszínűség könnyedén a növényi ízek szakértőjétől.”

McMenemy Márk
szenvédeyes kertész, műsorvezető

VÉNU SZ PLUSZ
ZÖLDSÉGKRÉMEK
4-FÉLE ÍZBEN.

Venusz
PLUSZ

A termékinálat boltoként eltérő lehet.



Tartalom

- 04** Hogyan készül...?
A mentes termékek nyomában
- 08** Kóser és halal étrend mint tudatos alternatíva
- 10** Healthwashing – Mire ügyelj az élelmiszer- és étrendkiegészítő-reklámoknál?
Interjú dr. Fazekas Iláikóval, az Önszabályozó Reklám Testület igazgatójával
- 12** Testre szabott ízek – A fermentált italok világa
Beszélgetés Farkas Fruzsínával, a természetes italok szakértőjével
- 16** Újhullámos tejsitalok
- 20** Kóser konyha a hétköznapokban
Interjú a Deutsch rabbi-rebecen házaspárral
- 22** Égtájak bölcsességei
Hétköznapi egészségtippek a világ körül
- 24** Mit együnk edzés előtt és után?

- 28** Természetes kozmetikum, mesterséges intelligencia
- 30** Vegyszermentes harmónia kívül-belül
- 32** Mosásforradalom – zölden a fehér ruhákért
- 36** A mikrobiom és a mentális frissesség kapcsolata
- 37** Speciális FMCG-Termékek Versenyei 2025
– MELLÉKLET



IMPRESSZUM

Tudatos Életmód Magazin

A Store Insider ingyenes, fogyasztói különkiadványa

Főszerkesztő:
Lakos Boglárka

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

Verseny melléklet:
Ács Dóra, Sajermann Zsófia

Korrektúra:
Kerekes Andrea

Dizájn és tördelés:
Szabó Zsuzsanna

Címlapfotó:
Gyurkovics Anna

Képek:
Kaszás Gergely, 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



Hogyan készül...?

Kivonják, hozzáadják vagy esetleg bele sem teszik – számos módja és technológiája van a különféle mentes alapanyagok és élelmiszerek elkészítésének. A köznyelv jellemzően mindent egy kalap alá vesz, és pontatlanul „mentesnek” nevez, de a valóság ennél sokkal összetettebb. Megnéztük, hogyan készülnek ezek az élelmiszerek.

LAKTÓZMENTES

A laktózmentes termékek esetében a tejcukrot nem vonják ki, hanem lebontják, így az továbbra is jelen van a termékben, csak más formában. A gyártás során a tejhez ugyanis laktáz enzimet adnak, amit a laktózérzékenyek szervezete nem vagy csak korlátozottan tud előállítani. Ez az enzim előre lebontja a laktózt (tejcukrot) glükózzá és galaktózzá, ezáltal a kész termék tejcukortartalma kevesebb mint 0,1 gramm 100 grammban. A lebontott cukor már nem okoz emésztési problémákat a laktózérzékenyeknek, ám az így ké-

szült termékek íze édesebb lehet, mert a glükóz és a galaktóz édesebb, mint a laktóz.

GLUTÉNMENTES

A glutén (siker) két fehérje, a gliadin és a glutenin keveréke; leggyakrabban búzából, rozsából és árpából készült élelmiszerekben találkozhatunk vele. A gluténmentes termékek különböző gluténmentes gabonafélék felhasználásával készülnek, ezek közül a legfontosabbak a köles, a hajdina, a quinoa, a tápióka, a rizs, a kukorica és a zab. A gluténmentes termékek előállítása speciális



MENTESEN, TUDATOSAN AZ ALDI-VAL

A tudatos életmód ma már nem csupán trend, hanem természetes igény. Az ALDI mentes, egészségmegőrző, bio és funkcionális termékek széles választékát kínálja, mind az élelmiszerek, mind a nem élelmiszer jellegű árucikkek között.

A mentes életmód az **ALDI**-ban nem a lemondásról, hanem a választás szabadságáról szól, hiszen áruházaiiban jelenleg 700-nál is több mentes, egészség-, illetve környezettudatos, funkcionális és bio termék sorakozik a polcokon. A választék több mint 70 %-a ALDI saját márkás termék, ami garantálja a megbízható minőséget és a megfizethető árakat. Aki mentes élelmiszert keres, főként az ENJOY FREE! termékcsaládból válogathat, a vegánok számára ott sorakoznak a JUST VEG! és MYVAY élelmiszerek, míg az aktív életmód híveit a CRANE és a MULTINORM kínálata támogatja. A folyamatosan bővülő választékban a vásárlók nemcsak az étkezéshez találhatják meg az igényeikhez és pénztárcájukhoz illő alternatívákat. A szépség- és testápolásban például a közkedvelt LACURA márka kínál természetes összetevőjű, vegán készítményeket. Az ALDI mentes és tudatos termékínálatát a szakma is rendre elismeri: az áruházlánc az elmúlt hét évben 48 kategóriagyőzelmet ért el a **Speciális FMCG Termékek**, a Minőségi Mentés és Funkcionális Termékek, illetve a **Mentes-M versenyeken**. Ez az eredmény is azt mutatja, hogy az ALDI hosszú távon, következetesen építi minőségi, mentes, egészség- és környezettudatos termékínálatát. A tudatos életmód megfontolt döntések sorozata, amelyhez az ALDI minden feltételt megteremt, elérhető áron, széles választékban, garantált minőségben, kompromisszumok nélkül.

A Speciális FMCG Termékek versenyeit, a Minőségi Mentés és Funkcionális Termékek versenyét és a Mentés-M versenyeket a Professional Publishing Hungary szervezte, és a díjakat szakértő zsűri bírálata alapján ítelték oda. A versenyre kizárólag olyan termék nevezhetett (nevezési díj ellenében), amely megfelelt a kiírt nevezési feltételeknek, kategóriáknak, alkategóriáknak.

eljárásokat és gépeket igényel a gluténszennyező-dés elkerülése érdekében.

KOFFEINMENTES

A kávé az a termék, amelyből valóban eltávolítják a természetes koffeint. A koffeinmentesítést a kávészemek pörkölése előtt kell elvégezni, mivel pörkölés közben megváltozik a szemek szerkezete. A koffein kivonására két fő eljárás létezik: az egyik az oldószeres, melynél a beáztatott szemekből oldószer segítségével kimossák a koffeint; a másik a szén-dioxidos, amikor 31 °C-on és 74 bar nyomáson az ún. szuperkritikus állapotú gáz funkcionál oldószerként – ezt az eljárást a prémiumkávéknál alkalmazzák, mert nem károsítja az aromákat.

TARTÓSÍTÓSZER-MENTES

A túlélésünk záloga, hogy minél tovább megőrizzük az élelmiszereink fogyaszthatóságát, ám ez nem jelenti azt, hogy adalékanyagokkal és tartósítószerrel kellene telepumpálni azokat. Számos módja van a káros mikroorganizmusok elkerülésének, például szárítás, aszalás, hűtés, fagyasztás és fagyasztva szárítás (liofilizálás) vagy hőkezelés, továbbá kémiai tartósítás sózással, pácolással vagy

füstöléssel, de ide sorolhatjuk a tejsavas, ecetsavas vagy alkoholos biológiai tartósítást is. Az így készült élelmiszerek nem tartalmaznak tartósítószereket.

CUKORMENTES

A cukorbetegeknek és inzulinrezisztenseknek készült desszertek is tartalmaznak cukrokat és édesítőket, de nem mindegy, hogy melyek ezek. Számukra ugyanis kerülendőek a magas glikémiás indexű egyszerű cukrok: a glükóz, a fruktóz és az izocukor. Kiváló alternatívát jelenthetnek viszont azok az élelmiszerek, amelyek ún. cukoralkoholokkal vagy mesterséges édesítőszerrel készülnek. Ilyen édesítő többek között: a sorbit, a xilit, az eritrit, a malit, a sztívia, a szacharin és az aszpartám is. A cukorbeteg mértékkel ezeket is fogyaszthatják.

Cselovszki Andrea

TIPP:

Válassz jó minőségű konzerv- vagy üveges élelmiszereket, mert ezekbe a tartósítási eljárás miatt már eleve kevesebb tartósítószer kerül, vagy egyáltalán nem szükséges pluszban hozzáadni.



21%
fehérjetartalommal





Kóser és halal étrend mint tudatos alternatíva

A kóser vagy halal módon történő étkezés ma már nemcsak vallási és kulturális indíttatásból történhet, hanem az alternatív gasztrotrendekbe illeszkedő étkezési forma. Épp ezért ezek a vallási tanúsítvánnyal rendelkező termékek a hívő közösségeken túl az egészségtudatosan választó fogyasztók körében is egyre népszerűbbek. A két irányzatban találunk olyan alternatívákat, amelyek garantáltan megfelelnek a tejmentes, szabadtartású vagy fenntartható élelmiszereket kereső közönségnek. A két vallási normarend összességében messze túlmutat az étkezésen: az alapanyagok kiválasztásától a bőjt jelentőségén át a feltöltődésre fordított idő fontosságáig egészen hasonló képet láthatunk, mint az újhullámos életvezetési modellek esetén, csak ezek több ezer éves bevált gyakorlatok.

MI SZÁMÍT HALALNAK?

A halal (حلال) arab kifejezés jelentése „megengedett”, és a Korán tanításain alapulva szabályozza, mi fogyasztható a muszlim hívők számára. Ennek párja a haram, vagyis „tiltott”. Kiemelt figyelmet fordítanak a keresztzennyezés elkerülésére, vagyis halal étel nem érintkezhet haram anyaggal. A szabályok célja a testi-lelki tisztaság, valamint az állatok etikus tartása és levágása.

Alkohol

Az egyik legfontosabb alapelv, hogy az alkohol(os italok) és az ezzel készült termékek nem megengedettek. Tehát a főfogásokban, desszertekben, szósokban, aromákban lévő alkohol is tiltott. Egyes iskolák eltérnek a hőkezeléssel elpárolgott alkohol megítélésében, de a többség kerüldőnek tartja azt.

Húsok

Szigorúan tiltott a sertéshús és a sertésből készült termékek, valamint a vért tartalmazó ételek fogyasztása. Viszont halalnak számít a tehén, a bárány, a csirke, a kecske is például. Ezenkívül lényeges az is, hogy ezeket az állatokat hogyan tartották és mivel etették, a húsok fogyasztásához pedig szorosan hozzátartozik a megfelelő vágás módja is. Figyelnek arra, hogy csakis teljesen egészséges állatot vágjanak le, mindezt kíméletes módon tegyék, amit számos vallási rítus is kiegészít. A halal vágási szabályok összefoglaló neve a dhabíha.

Az étkezés kapcsán az iszlám hangsúlyozza a mértékletességet, a test egészségének megóvását. Ezzel összhangban tilos olyan dolog fogyasztása, amely az emberi testre súlyosan káros lehet.

MI SZÁMÍT KÓSERNEK?

A kóser (כשר – kasrut) héber szó, amely „rituálisan megfelelő” ételt jelöl; gyökerei az Ószövetség előírásaiban és rabbinikus szabályozásokban találhatók. Tudományos források szerint (pl. Encyclopedia Britannica) a kóser szabályrendszer a halal egyes előírásainak előképe.

Húsos vagy tejes

Az egyik legfontosabb elv, hogy tejes és húsos ételek nem fogyaszthatók együtt, ezért az alapanyagok három fő kategóriába sorolhatók: tejes, húsos és semleges. Ez az előírás a feldolgozott ételekre is érvényes: biztosak lehetünk benne, hogy a kóser pecsétet (heksert) kapó feldolgozott termékek – például egy felvágott vagy sör – garantáltan nem tartalmaznak semmiféle tejszármarékot.



Egészségügyi és minőségi szempontok okán egyre többen keresik ezeket a speciális tanúsítványokat.

A „parve” egyfajta köztes kategória; olyan élelmiszer, amely semlegesnek számít, mert nem tartalmaz sem húst, sem tejet, sem azok származékait. Ez magában foglalja a gyümölcsök, zöldségek, gabonák, magvak körét, valamint a halakat, tojásokat és bizonyos feldolgozott termékeket, mint a kávé és a tea. A parve ételek fogyaszthatók hús- vagy tejtermékalapú ételekkel együtt is.

Speciális esetek

A kóser előírások ennél jóval összetettebbek, és az összes termék, állat és ital esetében pontos szabályrendszer határozza meg, melyek fogyaszthatók közülük, és melyek nem. Állatok közül a hasított ujjú patások igen (pl. szarvasmarha, kecske), mások nem (pl. sertés, ló). A folyami és tengeri állatok közül fogyaszthatók azok, amelyeknek uszonyuk és pikkelyük is van (így a keszeg például igen, a harcsa és a rák nem).

A kóser étkezés egy minősített esete a legnagyobb történelmi és kulturális jelentőségű zsidó ünnep. Ekkor a „kosher le pesach”, vagyis pészah ünnepére is alkalmas kóser étkek körét még különlegesebb szabályok határozzák meg.

KITERJESZTETT ELVEK ÉS ÁTJÁRÁS

A kóser és halal elv ezenkívül nemcsak az alapanyagok kiválasztásában, hanem azok feldolgozásában is útmutatást ad, és az éttermi vagy otthoni elkészítés módjában is. Nem mindegy például, hogy egy állatot kóser vagy halal módon vágják-e le, és a húst aztán milyen módon készítik el.

Az elfogadottság nem mindig kölcsönös: a halal ételeket fogyasztók gyakrabban fogadják el a kóser termékeket, mint fordítva. A nem vallási elkötelezettségű vásárlók pedig jellemzően semlegesek e jelölésekkel szemben, ám egészségügyi és minőségi szempontok okán egyre többen keresik tudatosan ezeket a speciális tanúsítványokat.

Schwedics Ágnes

Healthwashing

– Mire ügyelj az élelmiszer- és étrendkiegészítő-reklámoknál?

Az egészséges életmód támogatásában számos élelmiszer és étrend-kiegészítő áll rendelkezésünkre. Fontos azonban különbséget tenni a megbízható és a kevésbé hiteles termékek között, hiszen az egészségünk lehet a tét. Mi alapján és hogyan tájékozódjunk? Dr. Fazekas Ildikóval, az Önszabályozó Reklám Testület igazgatójával az élelmiszer- és étrendkiegészítő-reklámok szabályozási környezetéről beszélgettünk, amely fogyasztóként mindannyiunknak segíthet a termékek közti eligazodásban.



Mi jellemzi az élelmiszerekre vonatkozó jelenlegi szabályozási környezetet?

Az élelmiszerek reklámozását szigorú jogszabály védi, ami kiterjed az étrend-kiegészítők és a tápszerek körére is. Kimondja, hogy amennyiben

a reklám a termékkel kapcsolatosan az egészségre gyakorolt hatást fogalmaz meg (vagy akár csak sugall, sejtet), akkor azt az EU Tudományos Bizottsága (EFSA – European Food Standards Authority) által jóváhagyott kiegészítő állításnak kell kísérnie. Ezeket az állításokat az EFSA bármely cég által benyújtott komoly kutatási, tudományos anyag alapos vizsgálata alapján hagyja jóvá. Az EFSA honlapján közzétett állításokat innentől bárki használhatja – csak akkor, ha a reklámban használt tápanyag megfelelő mennyiségben található a termékben. Az az alapelv, hogy semmilyen élelmiszer vagy étrend-kiegészítő nem tulajdoníthat gyógyító és betegségmegelőző hatást. Úgy vélem, ennél szigorúbb szabályozásra nincs szükség, de nagyon fontos a tájékozódás, akár hirdetőről van szó.

A digitális világban – főleg a közösségi médiában – milyen új trendek figyelhetők meg a manipulatív reklámok terén?

Termékkategóriától függetlenül előfordul átverés, vagy trükközés a közösségi médiában, de összességében nem ez a jellemző. Vannak márkák, amelyek azzal próbálkoznak, hogy a rövid ideig elérhető sztoriformátumban kommunikálnak a social mediában, és ott mondanak el olyan dolgokat, amiket máshol nem lehet. De ettől óva intenek mindenkit! A mesterséges intelligencia (AI) mindent rögzít és megőriz, így egyre inkább felvértezett tudással rendelkezik az ellenőrző oldal. Tehát nem érdemes megtévesztést alkalmazni – kockáztatni a termék hírnevét, az abba vetett fogyasztói bizalmat.

Hogyan lehet vásárlóként ellenőrizni egy termék állításainak hitelességét?

Fontos alapszabály, hogy az élelmiszer- és étrend-kiegészítő-reklámozásban orvos, egészségügyi szakember ajánlása tilos, ahogy fonendoszkóp vagy annak látszó tárgy használata sem megengedett – amely a szereplő doktori megnevezése nél-



kül is egészségügyi szakember képzetét kelti. Szakmai szervezet és híres ember ajánlása lehetséges az étrend-kiegészítő reklámokban, de gyógyszeres esetén híres ember ajánlása tilos. Influenzakeres ajánlása ugyanazon szabályok betartásával lehetséges. Az influenzakeres híres embernek minősül, így gyógyszerreklámban nem, de étrend-kiegészítő termék reklámjában közreműködhet. A nagy fejlődés után eljutottunk oda, hogy nem jó, hogyha vannak tisztességtelenül kommunikáló gyártók/forgalmazók, mert az egész kategóriát beszűrkítik, és ez a piacra is hat. Így a cégeknek is elemi érdekük a piac tisztaságának megőrzése, nekik is érdekük az Önszabályozó Reklám Testület működése.

Milyen szerepük van a minősítő logóknak, tanúsítványoknak, és hogyan tudjuk megkülönböztetni a független minősítést a marketingfogásoktól?

Az információtól túltengő világunkban fontos szerepe lehet a minősítő tanúsítványoknak, mert

Az az alapelv, hogy semmilyen élelmiszer vagy étrend-kiegészítő nem tulajdoníthat gyógyító és betegségmegelőző hatást.

ezek egyszerű és egyértelmű jelölések. Természetesen nem lehet hamis tanúsítványt kitalálni és használni. Az étrend-kiegészítők piacán nagy jelentőségű a Magyarországi Étrend-kiegészítő Gyártók és Forgalmazók Egyesülete (MÉKISZ) minőségi tanúsítványa, amely a piac tisztaságát és a kategóriába vetett bizalmat erősíti.

Mit tehet egy vásárló, ha úgy érzi, megtévesztették?

Az ort.hu weboldalon elérhető az ingyenes és egyszerű panaszbejelentési lehetőség, ahol csak le kell írni, ki a bejelentő, és nyilatkozni kell arról, fogyasztóként vagy versenytárs nevében jár-e el. Előbbi esetén a személyes adatok védelme miatt a hirdető nem tudja, ki volt a bejelentő. A versenytársi panasz esetében nyílt sisakos az eljárás. Fontos a gyorsaság, a beérkező panasz kapcsán három napon belül el kell indítanunk az ügyet. Fontos, hogy senkinek a háta mögött nem döntünk, mindig tudja a reklámozó vállalat, hogy a reklámjára panasz érkezett, és azt vizsgáljuk. A hirdetést, a panaszt, a hirdető válaszát megvizsgálva két független, a témában elismert szakember bevonásával dönt az ÖRT szakértői csapata. A teljes folyamatot két héten belül lezárjuk.

Van-e olyan AI-eszköz a témában, amelyet ajánlana?

A kommunikációs szakma készített egy AI-útmutatót (www.marcom-ai-guide.hu), amelyet érdemes megnézni, mert különböző aspektusokból vizsgáltuk a kérdést. Az AI kínálta gyorsaság nem mehet a munka minőségének rovására, például a szellemi tulajdon nem megfelelő kezelésével.

Testre szabott ízek

A fermentált italok világa

Horgolás, kovásznevelés, házi komposzt. Magunknak barkácsolt éjjeliszekevény és paradicsompalánták a balkonon. Egyre többen, egyre több területen döntenek úgy, hogy a bolti termék helyett a házilag elkészített verzió mellett teszik le a voksukat, még akkor is, ha az időigényesebb. Sőt, egyeseknél épp ez a hívószó, hogy a napi munkából és a digitális világból kiszakadva valami értékeremtővel gyakorolhassák a tudatos jelenlétet. És az a bizonyos érték van, hogy egy új ruhadarab vagy a minden héten friss házi kenyér, esetleg egy „üvegben nevelt szuperital”. Az ismét trenddé formálódó fermentált italok eredetéről, azok egészségre gyakorolt hatásáról és a „biotamagochi”-ként emlegetett SCOBY életben tartásáról beszélgettünk Farkas Fruzsinnal, a természetes italok szakértőjével.

Fruzszi körbevezet a magazinba illő (!) konyhájában, majd hatalmas étkezőasztalánál beszélgetünk egy-egy pohár házi kombuchát és vízikéfir szürcsölvé. Ez az asztal már megannyi workshop terepe volt, ahol Fruzszi a természetesital-készítés praktikus fogásain túl a fermentáció (=erjesztés) tudományos, sőt élettani és mentálhigiénés oldaláról is mesél a résztvevőknek. Holisztikusan tanulja és tanítja a fermentációs ismereteket – laikus érdeklődők mellett éttermek csapatainak is.

A MIKROORGANIZMUSOK EREDETE

„Messzire kell visszamennünk, hogy megértsük, a fermentált ételek és italok miért annyira jók” – kezd a mesélést Fruzszi, és máris sokkol egy hihetetlen számadattal: kb. 4 milliárd évvel ezelőtt jelentek meg a bolygónkon az első intelligenciák, melyek a mikroorganizmusok voltak (különböző élesztőgombák, baktériumok). Mivel a Föld légköri oxigénszintje folyamatosan emelkedett – ami az *(obligát – a szerk.)* anaerob baktériumok számára



Funkcionális élelmiszer: egészségvédő vagy betegségmegelőző jellemzőkkel rendelkeznek valamely adalékanyag révén – pl. vitaminokkal vagy gyógynövény-kivonatokkal dúsított táplálékok, erjesztett ételek.

Fermentált üdítők: cukrostea- vagy gyümölcsös-limonádé-alapú, mikroorganizmusok hozzáadásával erjesztett italok – pl. kombucha, vízikéfir, gyömbérsör. Probiotikus jellemzőik révén támogatják az egészséges emésztést és erősítik az immunrendszert.



mérgező –, ezért biztonságot nyújtó gazdatestre volt szükségük, így kerültek az élőlények szervezetébe. A mikroorganizmusok nemcsak élősködőként jelentek meg, hanem segítettek testünk működésének kialakításában.

AMI KINT, AZ BENT – ÉS FORDÍTVA

„Az egyik legfontosabb szerep, amit az embernél átvettek, az emésztés. Azért tudunk olyan nagy energiát fordítani az agyi működésre, mert kiszerveztük a feladatokat – nem mi emésztünk, hanem a mikroorganizmusok teszik ezt a bélrendszerünkben. Csak a bőrünkön több mint 9 milliárd mikroorganizmus él, és a bélrendszerünkben ennek a tízezerszerese. Az elmúlt három évben rengeteg fejlődött a technika, amellyel megfigyelhetjük ezeket a rendszereket – úgy néznek ki, mint a galaxis. A külső és a belső világunk párhuzamban van egymással. A stressz és a táplálkozás mellett emberi kapcsolataink, a lélekállapotunk is mind hatással vannak a mikrobiomunk állapotára.”

TÁPLÁLD A MIKROORGANIZMUSÁIDAT!

„Az agyunk mellett a másik érzelmfeldolgozásért felelős szerv a bélrendszerünkben van. Az itt élő mikroorganizmusok (= *mikrobiom – a szerk.*) az agy-bél tengelyen keresztül áramoltatják az információt. Ha valamilyen okból megsérül ez a receptorfal (pl. antibiotikumkúra, huzamos stressz), az nagyon rossz hatással van a mikroorganizmusokra. Ha ezek kihalnak, akkor az információ áramlása megakad. Ebben az esetben nem tudjuk az ér-

SCOBY: élesztő- és baktériumkultúrák angol rövidítéséből eredő köznevesült kifejezés (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast), mikroorganizmusokból álló telep. A kombuchakészítéshez használt alapanyag.

zelmeinket kellőképp feldolgozni, így a megrekedt érzelmek a bélrendszeren belül gyulladásokhoz vezethetnek.”

VÍZIKÉFIR VS. KOMBUCHA

Bár mindkét ital fermentum, mégis vannak köztük masszív különbségek. „A vízikéfir zártan erjesztjük, a kombuchát meg nyitottan. A vízikéfirnél japán kristálygombának hívják a lebontót, amely azokban a cellulózból álló kis rögökben lakik, amelyek kiépítése az egyik élesztőtörzs feladata. Ennél az italnál tejsavas erjedés zajlik. Ezért van az, hogy a vízikéfir lágyabb és krémesebb, nem annyira intenzív ízvilágú, mint a kombucha.

A kombucha esetében a SCOBY maga a folyadékban lakik [cukros tea – a szerk.], és a tetején úszó telepek az oxigén áramlását segítik. A kombuchánál elsősorban ecetsav-baktériumokkal fogunk találkozni” – innen az ital esetében teljesen természetesnek számító ecetes íz.

BAKTÉRIUMBOOST, DE OKOSAN!

Itt is kiderül, hogy a jóból is megárt a sok: a kombuchából napi 3-5 dl-nél többet nem javasolt fogyasztani, mert ez az erős organizmus leuralja a környezetét.

„A kombuchakészítésnél nagyon hasonlít a közeg arra, ami a gyomrunkban van: magas a savtartalom (pH 2,5–3,5 – a szerk.), és mikroorganizmusok billiói vetekednek az élelemért. Csak a legerősebb éli túl ebben az italban. Úgyhogy a kombuchával gyakorlatilag kiképzett mikroorganizmusokat küldünk le a bélrendszerünkbe, amelyek alaposan meg tudják tisztítani a környezetet, a patogén baktériumok (=kórokozók – a szerk.) elpusztításával akár.”

BOLTI VS. HÁZILAG KÉSZÍTETT KOMBUCHA

„A bolti kombuchák leginkább üdítőitalok. Sajnos nincsen arra szabályozás, hogy melyik termék nevezhető kombuchának. Ha egy boltira az van írva, hogy prebiotikum, az csak annyit jelent, hogy van benne gyümölcs. Csak így tudják feltenni a polcokra stabilan. Ha lenne benne probiotikum (= baktérium – a szerk.), az azt jelentené, hogy ez egy élő ital, tehát fel tud forrni, fel tud robbanni, meg tud savanyodni” – ez pedig mind komoly rizikófaktor egy márkának. Fruzsi azt is kiemeli, hogy a pasztörizált termékekben garantáltan leállt az erjesztés, tehát azok már nem élő kultúrák.

TESTRE SZABOTT ÍZEK – SZÓ SZERINT

Mivel a fermentált italoknál rendszeresen hozzáérünk az alapanyagokhoz, szükségszerűen hatással vagyunk a bennük lévő mikroorganizmusokra, és ez a folyamat végén az italunk ízét is személyre szabja. Fruzsi tapasztalata szerint emiatt van az, hogy a legtöbbször a saját magunk által készített fermentumok ízlenek a legjobban. „A testünk és a lakásunk mikroorganizmus-összetétele is tőlünk függ, és velünk van harmóniában. Ugyanígy, a kezünkön lévő baktériumok személyre szabják a kombuchánkat. A mi energiánk kerül bele, és mivel szimbiózisban élünk ezekkel az élőlényekkel, ők ránk fognak hangolódni. Ez pedig az ízben is meg fog mutatkozni.”

HOGYAN KÉSZÜL?

Első és legfontosabb a higiénia. Mivel kombuchakészítésnél közvetlenül érintkezünk a SCOBY-val, csak tiszta kézzel szabad hozzányúlni. Viszont túlsterilizálni sem kell a folyamatot. Rozsdamentes acél eszközök a befutók ebben a műfajban – „emel-



lett a fakanalat javasolom, amelybe a keverés során beleköltözik a mikroorganizmusok egy része, és egy új adagnál használva interakcióba lépnek az újakkal, erősítik egymást. A tisztítási szesz használatával csak ártunk a kialakult ökoszisztémának.”

Az élő anyag leggyakoribb rizikója a penész. Itt nem kell komoly háztartási vészhelyzetre gondolni: „Ha például ottfelejek a pulton egy barackot, akkor körülötte több van, így simán bele tud kerülni az italba is. Könnyen felismerhető (fehér, zöld vagy fekete színről – a szerk.), és a testünk is jelez: a gyomor rögtön összeszorul, és megjelenik az undor már az illat hatására. Ilyenkor ki kell dobni az egészet, és friss adagot készíteni”.

Második jótanács – számomra meglepő módon – az önbizalom: „Több mint 1000 liter kiöntött kombucha van mögöttem. És ez teljesen normális – nem szabad félni a kudarcától. Bízunk kell a testünkben bármilyen fermentációnál.”

Fruzsi harmadik gyakorlati tippje pedig a jegyzetelés: „Javasolom a kombuchafermentálás napló vezetését is – írd fel, hogy mi lehetett a probléma, mik voltak a jelek. Nagyon gyorsan rá lehet érezni.”

JÓ TUDNI

Bár sokak számára alkoholmentes alternatívaként merülnek fel a fermentált italok, érdemes tudni, hogy mindegyik tartalmaz valamennyi alkoholt. Házi kombuchánál akár 1,5%-ig fel tud kúszni ez a szám – „ilyen alkoholfokkal már nem szívesen adod, mondjuk, a gyerekeknek, vagy hajtasz fel reggel éhgyomorral egy pohárral”. A hozzáadott cukor és egyéb alapanyagok, valamint az erjesztési idő kikísérletezésével stabilan alacsony szinten (0,5% alatt) lehet tartani az alkoholfokot.

Emellett a fermentáció velejárója a nyomásnövekedés, így az üvegben tárolt italok olykor szó szerint kirobbanó sikerrel erjedhetnek. Emiatt ajánlott, hogy inkább műanyag flakonokban történjen a másoderjesztés és a kész italok tárolása. Fruzsi nagy környezetvédőként is meghozta ezt a kompromisszumot pár üveg rárobbanása után.

Megfontolandó szempont a házi erjesztés időigényessége is, ám ez a heti 1-2 órás folyamat egészséges italalternatívát biztosít.

TÉLEN-NYÁRON JOLLY JOKER

Mivel a nyári időszakban robbant igazán nagyot a magyar vendéglátásban a fermentált italok trendje, alapvetően egy frissítő üdítőként él a köztudatban. Felmerült bennem a kérdés, vajon a téli időszakban nem félő, hogy túlzottan lehűti a testet belülről? „Nem, abszolút nem! Kombuchából és a gyömbérvósz-alapú gyömbérsörből én ilyenkor kifejezetten többet iszom, mint nyáron. Ezeknek alapvetően is immunerősítő hatásuk van, hiszen támogatják a mikrobiomunkat.

Télen pedig sokkal nagyobb szükségünk van az erjesztett dolgokra.” A téli időszakra bevethetjük a szezonális recepteket: fahéjasszilva-, alma-szegfűszeg- és a chai-alapú italok nagy slágerek a fermentumok világában is. Fruzsi készített már forralt kombuchát is, de érdemes tudni, hogy kb. 70 fok fölötti hőkezelés mellett elpusztulnak az italban lévő mikroorganizmusok, így pusztán az ízélmény marad meg.

A kombuchával gyakorlatilag kiképzett mikroorganizmusokat küldünk le a bélrendszerünkbe.

A SIKER KULCSA

A fermentált italok nemzeti felívelése több tényező együttállásának köszönhető: az elmúlt évtizedben nagyot fejlődött a mikrobiom-kutatás, egyre többet beszélünk a bél-agy kapcsolatról [ld. cikkünket a témában a 36. oldalon – a szerk.], a longevitőről, növekszik az igény az alkoholmentes életmóddal kapcsolatos tippekre. „A fermentált italok nagyon jó alternatívát adnak azoknak,

akik nem akarnak alkoholt fogyasztani, viszont egy komplex és finom italt vágnak.” Ráadásul az ecetes-savas ízével könnyen mértékletességre is bír minket, ezzel is többet nyújt egy sima üdítőnél vagy gyümölcslelnél, amelyek ráadásul magas cukortartalmúak. „Gyerekeknek is adhatók ezek az italok. Egy epres vízikefirt egész nap ihatnak nyugodtan – finom, kicsit bubis, izgalmas íze van, és cserébe nagyon alacsony a cukortartalma.”

WIN-WIN-WIN

A beszélgetés végére már csomagolom is a saját kombuchámat, Fruzsi annyi előnyt sorolt fel – „nagyon megéri saját italokat csinálni, mert nem fogsz szemetet termelni vele, egészséges üdítőkhöz jutsz, heti 1-2 óra alatt megvan. És még a természetnek is jó, mert minél többet fermentálunk, annál több mikroorganizmus fog élni a szervezetünkben is. A Covid alatt megtanulhattuk, milyen gyorsan is cserélődnek a mikroorganizmusaink. Tehát végül is sokszínűbbé tesszük a világot ezekkel az italokkal. Fontos és jutalmazó úgy táplálni magunkat, hogy az közben a környezetünknek is jót tesz.”



Újhullámos tejsitalok

Amikor a nappalok rövidülnek és a kabátok vastagodnak, a jéggel pakolt poharakat nagy méretű bögrékre cseréljük, hogy valami igazán (lélek)melengető forró itallal tölthessük meg. A klasszikus kávé és tea mellett egyre népszerűbbek az újhullámos tejsitalok: színes, illatos, gyakran szuperélelmiszerekkel vagy adaptogén gombákkal készült különlegességek, melyeknek élvezeti értéke sem törpül el egészségtámogató hatásuk mellett. Ráadásul egyszerűen elkészíthetjük őket otthon is – legyen szó tehéntejről vagy növényi alternatíváról.

MILYEN ITALOKKAL ÉRDEMES KÍSÉRLETEZNI A TÉLI IDŐSZAKBAN?

Golden latte – egy csésze napfény

A kurkumás latte igazi immunerősítő klasszikus lett az elmúlt években. A kurkuma gyulladáscsökkentő hatásáról ismert, és a hozzáadott feketebors segíti a hatóanyag (kurkumin) felszívódását. Egy csipet fahéj és gyömbér nemcsak az ízeket mélyíti, de tovább erősíti a melegítő hatást.

Így készítsd:

Melegíts fel egy bögrényi tehén- vagy zabtejet, keverj el benne 1 teáskanál kurkumaport, egy csipet őrölt borsot, fahéjat és reszelt gyömbért. Édesítheted mézzel vagy juharsziruppal.

Beetroot latte – édes-földes energia

Ha egy igazán fotogén italra vágysz, próbáld ki a céklás lattét! A céklapor természetes édes ízt és vibráló

rózsaszín árnyalatot ad az italnak, ráadásul magas a vas- és antioxidáns-tartalma. Különösen jól jön, ha télen fáradékonyabbnak érzed magad.

Így készítsd:

Keverj el 1-2 teáskanál céklaport forró tejben (klasszikus vagy növényi), adj hozzá kevés vaníliát és ízlés szerint édesítőt. A tetejére szórhatsz kakaót, vagy ha igazán ünnepi az alkalom, szárított rózsaszirmot!

Matcha latte – zöld egyensúly

A matcha speciálisan termesztett, finomra őrölt zöld tea, amely nyugodt éberséget ad: a benne lévő koffein lassabban szívódik fel, mint a kávéban lévő, plusz az L-theanin aminosav kiegyensúlyozza nyugtató hatásával. Így egyszerre ébreszt és ellazít.

Így készítsd:

Szítáld át fél teáskanál matchaport, kevés forró vízzel keverd el habosra, majd öntsd fel meleg (alternatív) tejjel. Ha igazán krémes itatra vágysz, használd a matchához kifejlesztett bambusz habverőt (chasen).

Gombakávé – lágy lendület

A kávé világában új sztár a funkcionális gombákkal (pl. reishi, cordyceps, chaga, süngomba) dúsított gombakávé. Ezek a gombák nem pszichedelikusak, hanem adaptogének: támogatják az immunrendszert, a koncentrációt és a stressztűrést. A koffeintartalom általában alacsonyabb, mint a hagyományos kávéban, így kevésbé okoz idegességet.

Így készítsd el:

Használhatsz instant gombakávéport, vagy készíthetsz presszót, amelybe utólag keversz gombaki-

vatport. Töltsd fel (alternatív) tejjel, és ízesítsd vaníliával.

Maté tea – dél-amerikai dinamizmus

A yerba maté Dél-Amerika tradicionális itala, amely koffeintartalmának köszönhetően energizál, de nem rángatja meg a szívet úgy, mint egy erős preszszó. Gazdag antioxidánsokban, vitaminokban és ásványi anyagokban. Az eredeti fogyasztási mód a tökből és bombillából való szürccsömlés, de otthon egyszerűbb lattét készíteni belőle.

Így készítsd:

Forrázz le 1 evőkanál matét, majd szűrd le, és önts fel meleg tejjel. A méz és a citromhéj különösen jól áll neki.

Gyógynövényes főzetek és adaptogén italok

Ha koffeinmentes alternatívát keresel, a gyógynövények és funkcionális gombák főzetei ideálisak lehetnek. A kamilla, citromfű vagy levendula nyugtató, az édeskömény és a gyömbér emésztést segítő hatású. A reishi vagy chaga gombából készült főzetek pedig az immunrendszert erősítik – tökéletes társak a hideg hónapokban.

Így készítsd:

Főzz 10-15 percig a választott gyógynövényből vagy gombaporból teát, majd keverd el langyos (alternatív) tejjel. Az igazán ínycsiklik dobhatnak bele egy csipet kakaót vagy kardamomot.

Lakos Boglárka

Hogyan válassz tejet?

- **Tehéntej:** krémes, gazdag fehérjében és kalciumban.
- **Zabtej:** lágy, enyhén édeskes – kiváló lattékhoz.
- **Mandulatej:** könnyed, diós ízű, alacsony kalóriatartalommal.
- **Kókusztej:** egzotikus, zsírosabb textúrát ad.
- **Szójatej:** semleges-gabonás ízű, magas fehérjetartalmú.



A cél nem követni, hanem mutatni az irányt!

A váci székhelyű Naszálytej Zrt., felismerve a korszerű táplálkozás új irányait, 1995-ben úttörő vállalkozásba kezdett. Magyarországon elsőként indította el Magic Milk márkanévén a laktózmentes UHT tejk gyártását. Ezzel a korát jóval meghaladó lépéssel nemcsak a laktózmentes kategória megteremtőjeként írta be magát a hazai élelmiszeripar történetébe, hanem egy olyan dinamikus fejlődő és bővülő márkát hozott létre, amely 30 éve stabilan őrzi piacvezető szerepét a laktózmentes tejtermékek piacán.

A három évtizedes múlttal rendelkező Magic Milk márka története tehát egészen a '90-es évek közepéig nyúlik vissza. Az 1992-ben a Közép-Magyarországi Tejipari Vállalat váci gyárának privatizációja során létrejött Naszálytej Kft. már a kezdetektől nagy hangsúlyt fektetett a korszerű táplálkozási igények kielégítésére. Bár a köztudatban akkoriban még jóval kevesebb szó esett a laktózérzékenységről, a tejcukor-érzékenység sokak számára értelemszerűen súlyos egészségügyi problémát jelentett. A Naszálytej azonban választ talált erre a speciális fogyasztói igényre Vigh Éva, a cég akkori minőségirányítási vezetőjének nevéhez fűződő fejlesztés révén. A gyors és sikeres előkészítő munkának köszönhetően a Naszálytej, felismerve az ebben a termékkategóriában rejlő piaci lehetőségeket, 1994. márciusában bemutatta a 15 napos eltarthatósági idejű féltartós laktózmentes tejt, a mára már jól ismert Magic Milk márkanév alatt azzal a céllal, hogy megtesztelje a piacot, felmérje az igényeket. A visszajelzések alapján hamar világossá vált, hogy a termékre nagyobb



szükség van, mint gondolták volna. Gyorsan reagálva a kereskedelmi és fogyasztói igényekre, 1995 januárjában a vállalat már újtjára indította a Magic Milk márka újabb termékét, a hosszabb eltarthatósági idejű és így a fogyasztók szélesebb köréhez eljuttatható laktózmentes UHT tejet.

ÚTTÖRŐKÉNT A PIACON

A Magic Milk márka megjelenése így úttörő szerepet vállalt a laktózmentes tejtermékek magyarországi piacának megteremtésében, illetve új, dinamikus fejlődő fejezetet nyitott a Naszálytej történetében is. A laktózmentes UHT tejet aztán hamarosan követte néhány, különböző ízesítésű laktózmentes joghurt is, így viszonylag rövid időn belül kialakult egy szűkebb, de stabil, alapvető tejtermékekből álló kínálat. A termékek minősége révén a márka iránt egyre erősödött a fogyasztói bizalom, amely megalapozta a hírnevét. Az immár márkacsalláddá bővült Magic Milk termékek közel 15 évig egyedülként uralták a laktózmentes termékek hazai piacát.

ÚJ LENDÜLETET KAPOTT A KATEGÓRIAÉPÍTÉS

A márka történetében az indulás után az első nagy lökést a 2011-ben elnyert Magyar Termék Nagydíj adta. A díj elnyerése és a köré épített sajtómegjelenés új korszakot indított el a Magic Milk, illetve a laktózmentes termékek hazai történetében. A jelentős médiamegjelenésnek és az azt övező visszhangnak köszönhetően a nagyobb láncok felfigyeltek a kategóriában rejlő lehetőségekre, így a Naszálytej mint a laktózmentes termékek „specialistája” sorra kapta a laktózmentes saját márkás termékek gyártására is a megrendeléseket.

A Magic Milk márkatermékek gyártása mellett 2011 után megindult a private label előállítás is a cégnél. Így egyre több laktózérzékeny fogyasztóhoz jutottak el a Naszálytej termékei. A piaci növekedés tendenciájára a konkurencia is felfigyelt, és egyre több nagy tejfeldolgozó jelent meg saját laktózmentes termékekkel, ma pedig már jellemzően kisebb tejüzemek is beépítik az ilyen termékeket a portfóliójukba. A konkurencia megjelenése és a piac erősödése a Naszálytejnél is újabb innovációkat generált, a Magic Milk portfóliója is folyamatosan bővült és bővül ma is. A cég az alapvető élelmiszerek mellett egyre inkább keresi a kényelmi termékekben rejlő fejlesztési lehetőségeket, így például többek között madártej, jegeskávé, görögjoghurt is szerepel a kínálatban.

AZ ARCULAT IS KÖVETTE A VÁLTOZÁSOKAT

A cég nemcsak a beltartalomban, hanem a termékek megjelenésében is a megújulás híve. A Magic Milk 2022-ben megújult arculattal lépett piacra, ami az akkor több mint két évtizedes tapasztalatukra és a márka eredeti filozófiájára épül. A cél itt is az volt, hogy a laktózmentes kategóriában úttörőként jelenjenek meg, nem követve, hanem mutatva az irányt. Az új, modern és karakteres vizuális világ a sokszínűséget igyekszik hangsúlyozni. Tudatosan tértek el a kategóriára jellemző, megszokott színvilágtól, ugyanakkor a csomagolás minden eleme világosan kommunikálja a termék laktózmentességét. (x)



30 év varázslat és közös ünneplés

A vállalat a jubileumi évre tudatosan készült. Ősszel zárult a „30 év – 30 sztori” kampány a márka közösségi oldalain, ahol fogyasztók és kollégák mesélték el a márkához fűződő személyes történeteiket.

Ez az év azonban nemcsak az ünneplésről, hanem a tanulásról és szemléletformálásról is szólt. Több felmérés készült a laktózérzékenység megítéléséről, hogy pontosabb kép rajzolódjon ki a társadalmi attitűdökről és a még élő tévhitekről. A válaszokból kiderült: sokan ma is „divatdiétának” tartják a laktózmentes étrendet, és emiatt nem mindig veszik komolyan az érintetteket. Abban viszont mindenki egyetértett, hogy a tudatosításra már gyerekkortól nagy szükség van.

Erre az üzenetre válaszul szervezte meg a márka októberi élményprogramját, ahol laktózérzékeny gyerekek főztek együtt nem érzékeny társaikkal. A cél az volt, hogy megmutassák: a laktózmentes konyha lehet egészséges, izgalmas és mindenki számára élvezhető, a közös főzés pedig segített abban, hogy a nem laktózérzékeny gyerekek is jobban megértsék társaik mindennapi kihívásait.

A varázslat folytatódik

Sallai Attila, a Naszálytej Zrt. vezérigazgatója így foglalta össze a jubileumot:

„Harminc év után is büszkék vagyunk, hogy a Magic Milk sokak életét tette könnyebbé és örömtelibbé. Mindig is élen jártunk a laktózmentes termékek fejlesztésében, és célunk ma is az, hogy valódi megoldást adjunk a laktózérzékenyeknek. Köszönjük fogyasztóink bizalmát – ugyanezzel az odafigyeléssel és szakértelemmel folytatjuk.”

Kóser konyha a hétköznapokban



Deutsch Péterrel, a Bethlen téri zsinagóga rabbijával és feleségével, Deutsch-Fehérváry Mercédesz gasztrobloggerrel, a Kosher – Deutschék konyhája szakácskönyv szerzőjével beszélgettünk a kóser háztartásról, hétköznapi, ünnepi és közösségi életvitelről.

Számotokra mennyire volt könnyű beépíteni a kóser előírásokat?

D. P.: Az anyatejvel szívtam magamba őket. 1985-ben születtem, akkor azért nem volt ennyi lehetőség, így a szüleimnek nehezebb volt.

D. M.: Nekem ez 15-16 éves koromban jött, a szüleim maximálisan támogattak. Először ijesztőnek tűnik, de azt vallom, hogy ha az ember szépen lassan elkezd mindent bevezetni a konyhájába, akkor az nem olyan nehéz. Szerintem mindenki, aki azt választja, hogy a zsidó vallást kezdi el majd követni, annak ez a kettő félelme van: a sábesz meg a kóser, ami borzasztóan nehéznek tűnik.

Mi tűnik annyira nehéznek a sábeszben (péntek napnyugtától szombat napnyugtáig tartó pihenőnap – a szerk.)?

D. M.: Szerintem az, hogy a telefont ki kell kapcsolni.

D. P.: Azt gondolom, az embereknek ez kihívás.

D. M.: Igen, ez a legjobb szó. A legnehezebb, hogy mindenki a telefonjával él; ha belegondolunk, akkor ma már emberek nélkül egy telefonnal le tudjuk élni az életünket úgy, hogy nem is mozdulunk ki a szabadba, ami borzasztóan ijesztő. Nálunk viszont az a kiindulás, hogy kiszakadok a világ körforgásából hetente egy egész napra.

D. P.: Csak egyszer próbáld ki, hogy péntek este kikapcsolod, és szombat estig semmit nem használ: se tévé, se telefon. Csak te, a családod, a körülötted lévő barátok, bárki, aki a szívedhez közel áll, és ennyi. Mindenki vágyik rá, de nagyon kevesen csinálják meg.

Szülőként hogyan vezetitek be a gyermekeitek a kóser étrendbe?

D. M.: Ők is már az anyatejvel szívják ezt magukba. Igyekszünk jó minták lenni ahhoz, hogy ez a gyermekeinknek ne teher legyen.

D. P.: Adunk nekik egy utat, és megmutatjuk. Aztán majd ők fogják eldönteni, hogy az mennyire jó [nekik].

D. M.: Ha én tehernek élném meg azt, hogy nekem holnap estére még ma éjfélkor neki kell állnom főzni, akkor a gyerekek is azt fogják látni, hogy fű, már megint főzni kell, milyen rossz a sábesz, anya mindig mérges.

A közösségi konyhákban beszélgetünk, itt zajlott a kóserverseny zsűrizése is, hiszen az étkezéshez hozzátartozik, hogy ne csak a termék, az elkészítés módja és eszközei is megfelelőek legyenek. Mennyiben más egy kóser konyha berendezése?

D. M.: Az alap gondolatunk az, hogy van húsos és van tejes, és erre majdnem mindenből van külön eszköz az én konyhámban is. Itt találsz két sütőt, két mosogatótálcát, annyi fiókot, hogy két teljes étkezés elférjen. Sőt, még a parvának is tartunk fenn, hogyha mondjuk zöldséget vágok, akkor legyen egy külön késem arra, mert a paradicsomot ide is, meg oda is betehetem, de nem mindegy, hogy mivel vágtam fel.

Mennyire könnyű itthon beszerezni a megfelelő alapanyagokat? Ebben más a helyzet, mint évtizedekkel ezelőtt?

D. P.: 1985 körül kóser tejhez jutni nem volt egyszerű történet, csak a Kazinczy utcában lehetett venni pészahkor. A kóser kenyér, a barhesz is nehéz ügy volt. Az első, amire emlékszem gyerekként, az, hogy Újlipótvárosban a negyedik emeleten valaki kóser boltot csinált a saját lakásából, majd hogyan illegálisan. És utána szépen kialakult erre az igény. Ma online hazarendeled a kósert. Szóval iszonyú nagy különbség van.

D. M.: 15 évvel ezelőtt még nem volt akkora tárháza a vegán termékeknek, nehezebb volt. De ahogy haladunk előre az idővel, már egyre több mindent meg tudunk csinálni. Hogyha valaki nagyon szereti a tejből pácolt csirkét, akkor az ma már nagyon egyszerű, hiszen ott vannak az alternatív tejtermékek, amik megengedettek, parvék, azaz nem számítanak sem tejesnek, sem húsosnak.

Fenntarthatóság és minőség szempontjából mi jellemzi a kóser ételeket?

D. P.: Nagyon ritkán futnál bele olyan hírbe, hogy egy kóser konyha megbukott egy Nébih-ellenőrzésen. Régóta benne vagyok, soha nem találkoztam ilyennel. Amíg Szarvason kóser konyhát vezettem,



ott is kiderült például, hogy a HACCP-szabályzat előírásai nálunk már mind adottak. Már kétezer éves előírásaink vannak arra, hogy a mosogatásnál a fát vagy a műanyagot nem lehet tisztítani. Már régen is fémből voltak a konyhán az eszközeink, azt tudod takarítani, azt tudod kikóserolni.

D. M.: Vagy ha csak a kóser vágást nézzük: Peti kint szokott lenni, és pontosan látja, hogy milyen állatot visz el mondjuk egy másik gyártó, és milyen állat jöhet be hozzánk.

D. P.: Mi nem is nyúlunk hozzá olyan állathoz, ami nem tud a négy lábán bejönni. A kóser étkezést nem mondom egészségesnek, mert sok cukrot eszünk, szeretjük a sós és a füstölt ételeket, de az összetevők jók. Mi ezeket ellenőrizzük le: onnan, hogy megtermett az a valami, odáig, amíg belekerül a dobozba, mi történik a folyamatban. Szóval szerintem igen a válasz a fenntarthatósági kérdésre, mert a példák azt mutatják. A kóser piac nem olyan nagy. Kósert csak olyan üzemből tudsz csinálni, ami kicsi. Viszont ebben az a jó, hogy általában ezen termékek mindegyike kézműves minőség.

Égtájak bölcsességei

– Hétköznapi egészségtippek a világ körül

A világ tele van olyan hétköznapi szokásokkal, amelyek nemcsak kulturálisan egyediek, hanem valódi egészségmegőrző erejük is van. A Föld egyik felén zöld smoothie-t szürcsölünk, miközben próbáljuk tartani a napi 10 000 lépést, a világ másik felén valaki épp gőzölgő forrásban áztatja magát, edz a parkban, vagy az arcát masszírozza egy jádekövel – de egy közös bennünk: mindannyian egy kicsit egészségesebbek, tudatosabbak szeretnénk lenni. Ebben a cikkben utazásra invitálunk, mely során megnézzük, hogy mit tanulhatunk más népektől a testi-lelki jóllétünk érdekében.

ÉSZAK-AMERIKA

Az Egyesült Államokból indult **Watsu** a modern wellness egyik legkülönlegesebb vízterápiája, mely a masszázst és a siacu elemeit ötvözi meleg vízben. A terapeuták gyengéden lebegtetik, nyújtják és forgatják a testet, elősegítve a mély relaxációt, stresszoldást és az izomfeszültség csökkentését. A víz felhajtóereje és hőmérséklete támogatja a testi-lelki ellazulást, javítja a mozgékonyt és az energiaáramlást.

KÖZEL-KELET ÉS ÉSZAK-AFRIKA

A **hammam**, azaz a török vagy arab gőzfürdő a térség egyik legősibb rituáléja. A meleg, párás helyiségben végzett hámlasztás és masszázs nem csupán a bőrt teszi ragyogóvá, hanem mély relaxációt is hoz. A test külső megújulása mellett fontos a belső támogatás is: a **mezzék** kis ízletes fogások, amelyek a jótékony hatásairól elhíresült mediterrán diéta egyik legjobb példája. Gyakran zöldségekkel, hüvelyesekkel, olívaolajjal és illatos fűszerekkel készülnek, de találkozhatunk húsos verziókkal is. Változatosságuk révén tápanyagdúsak, támogatják az emésztést és a szív egészségét. A mezzézés közösségi élmény is, amely a testet és a lelket egyaránt táplálja.

SKANDINÁVIA

Az északiak nem véletlenül híresek a **szaunaszézszaikról**: a hőség nemcsak ellazít, hanem javítja a keringést, erősíti az immunrendszert és csökkenti a stresszt. A szaunázás fénypontja a **löyly**, amikor a forró kövekre vizet locsolnak. A feltörő gőz nem csak fizikai élmény, hanem spirituális is, amely megtisztítja a testet és az elmét. A forróság után következik a lehűlés: a **hirtelen hideg merülés** vagy hóban hempergés igazi endorfinkoktól. (A szaunázás ellenjavallott szív- és érrendszeri betegségben érintetteknek, vese- vagy májbetegség, epilepszia és terhesség esetén!)

JAPÁN

A japán **onszen**, a vulkanikus forró forrásokban való fürdőzés nem csupán wellnessprogram, hanem a mindennapok része. A meleg, ásványi anyagokban gazdag vízben áztatni a testet a japánok szerint nemcsak a fizikai fáradtságot oldja, hanem a lelket is megtisztítja. Ez a meditatív fürdőzés a lassításról, a csendről és a természetet közelségéről szól – talán pont ezért olyan gyógyító.

TÁVOL-KELET

A Hagyományos Kínai Orvoslás középpontjában a **csi**, az életenergia áll. Ennek harmonikus áramlását támogatják a mindennapi szokások: a parkokban gyakorolt **tajcsi** a mozgás és a légzés tökéletes összhangját teremti meg. A **reggeli forró leves** fogyasztása nem furcsaság, hanem tudatos választás, ugyanis a meleg étel kíméli és erősíti az emésztést. Paradoxonnak tűnhet, de a kínaiak **nyáron is forró teát isznak**: ez segíti a szervezet hűtését, mivel fokozza az izzadást, ami párologással hűti a testet. A távol-keleti bőrápolás az utóbbi években elterjedt a világ többi táján is: például az általában jádekövel végzett, keringést serkentő és ezáltal feszesítő **gua sha arcmasszázs** is ebből a régióból ered.

DÉL-ÁZSIA

Az **Ájurvéda** egy Indiából származó több ezer éves holisztikus gyógyászati rendszer, mely a test, az elme és a lélek egyensúlyára épül. Célja az egészség megőrzése és a betegségek megelőzése a testtípushoz (**dósához**) igazított étrenddel, életmóddal, gyógynövényekkel és meditációval. Az Ájurvéda támogatja az emésztést, a hormonális egyensúlyt, csökkenti a stresszt, és elősegíti a természetes vitalitást. Fontos pontja a **Dinacharya**, vagyis a napi rutin, amely napfelkeltevel kezdődik: nyelvtisztítás, meleg víz ivása, olajos önmasszázs, légzőgyakorlatok, amelyeket egy tudatos, saját dósához igazított étkezés követ.





Mit együnk edzés előtt és után?

Az izomépítés és a regeneráció a tányéron kezdődik

Számtalanszor lehet hallani és olvasni, hogy amíg az étkezésünk nincsen rendben, addig hiába töltünk napi több órát az edzőteremben, a kívánt hatást biztosan nem érjük el. A rendszeres testmozgás az egészséges életmód kulcseleme, de ahhoz, hogy valóban kiaknázhassuk az edzések jótékony hatásait, a táplálkozásunkra is tudatosan kell figyelni. Így hát nem mindegy, mikor, mit és miért eszünk edzés előtt és után, hiszen az energia, a teljesítmény és a regeneráció is a megfelelő tápanyagbevitel függvénye.

EDZÉS ELŐTT: IZZÍTSUK AZ ENERGIARAKTÁRAT!

Az edzés előtti étkezéseknél a hangsúly a szénhidrátokon van, ugyanis ezek biztosítják az edzés során szükséges üzemanyagot, ami a glikogén. Egy kis adag fehérje szintén működhet, mivel segít csökkenteni az edzés közbeni izomlebomlást. A nehezebb, zsírban és rostban gazdag élelmiszerek nem a legjobb választás, ugyanis ezek mind megterhelik

az emésztőrendszert. Az étkezést ideális esetben 1-1,5 órával az edzés előttre időzítjük. 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.

EDZÉS UTÁN: EDD IZMOSRA MAGAD!

Edzés után a fókusz mindig a regenerálódáson van. Mozgás közben az izmok mikrosérüléseket szenvednek (súlyzós edzések esetén kifejezetten), ezért ilyenkor a fehérje a legjobb barátunk. Ez látja el a szervezetet azokkal az aminosavakkal, amelyek szükségesek az izomszövet újjáépítéséhez. De nem szabad megfeledkezni a szénhidrátokról sem. Gyakori tévhit, hogy edzés után kerülni kell őket, pedig fontos szerepük van az energia-visszatöltésben, sőt még a regenerációban is. Az étkezést ideális esetben az edzés után 30-60 percen belül ejtsük meg. Ha erre nincs éppen lehetőségünk, akkor jó megoldás lehet egy fehérjeturmix, de szigorúan kiegészítésnek, tehát ne váltsunk ki vele étkezést!

MESTERSÉGESEN INTELLIGENS ÉTREND?

Talán nem is olyan meglepő, de számos AI-alapú applikáció és platform áll rendelkezésre, mely a megadott adatok, preferenciák, szokások és tünetek naplózása alapján készít nekünk személyre szabott étrendet céljaink figyelembevételével. Így rengeteg időt és energiát spórolhatunk, miközben mégis sokat teszünk egy tudatosabb életmód eléréséért. Fontos kiemelni, hogy ezen platformok esetében is először informálódjunk arról, hogy hiteles orvosi és/vagy dietetikai háttérrel rendelkezik, valamint hogy megbízható-e a forrás, melyre az ajánlásait építi.

Mellényi Réka Mercedesz

Alapanyag-párosítások edzés előtt:

- Mandulakrém + datolya
- Mogyorókrém + banán
- Pirítós + humusz
- Édesburgonya + kevés tofu

Alapanyag-párosítások edzés után:

- Fehérjeturmix
- Csicscriborsó + quinoa + zöldségek
- Lazac + barna rizs + avokádó
- Tojás + teljes kiőrlésű tortilla + salátafélék



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 termék kategóriánk 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 tejmentesek, hozzáadott cukrot vagy édesítőszert nem tartalmaznak, és gondosan kerülük a keresztszennyeződést a maximális biztonság érdekében. 10% barnarizis fehérjetartalommal támogatják az energikus napokat – a tökéletes választás az egészséges nassoláshoz! 🍌

Tiszta otthon, tiszta bolygó!

Az Ecofamily bemutatja az Ecolife tisztítószercsaládot - a környezetudatos háztartások ideális választását. Kíméletesek a környezethez, mégis kompromisszumok nélkül segítenek otthonod ragyogó tisztán tartásában. Fedezd fel a széles választékot, és válaszd az Ecolife-ot, ha fontos számodra a fenntarthatóság és a minőség! 🌿



Ecco La Pasta szárítottészta

A kukoricalisztből és rizslisztből készült Ecco La Pasta gluténmentes szárítottészta családja olyan alternatívát kínál, amely a speciális étrendet követők igényeit is szem előtt tartja. A termékek ízvilága és állaga hű marad a klasszikus olasz tésztaéhoz, ugyanakkor nyugodtan fogyasztható gluténmentes étrenden élők számára is. Kiváló választás spagetti, penne vagy fusilli formában — így változatosan használható akár szószos, akár salátás, akár sütőben készített tészta receptekhez. A szárítottészta formátumban könnyen tárolható, és a forrásban lévő vízben 8-10 perc alatt készre főzhető. 🍝

The Bridge BIO UHT gluténmentes rizsital

A The Bridge BIO UHT rizsital 1 literes kiszerelésben 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 ízevel 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 desszertekről. A 25%-os zsírtartalmú habalap könnyen felverhető, így gyorsan és egyszerűen készíthetsz vele habot tortákhoz, süteményekhez vagy egyéb édességekhez. 🍰



Természetes kozmetikum, mesterséges intelligencia

Bőrünk a legnagyobb szervünk, ezért megfelelő védelme, ápolása egészségünk hosszú távú megőrzésének egyik alapköve. Helytálló információkkal könnyen kialakíthatunk egy tudatos, natúrkozmetikumokból álló rutint. Mi ezeknek a termékeknek az előnye, és mit adhat a személyes bőrápolásunkhoz a mesterséges intelligencia (AI)?

MIT JELENT A NATÚRKOZMETIKUM?

A natúrkozmetikumok alapanyagai leginkább természetes eredetűek, tehát növényi, állati (pl. méhviasz, lanolin) összetevőt tartalmaznak, vagy ásványi forrásból származnak. A legtöbb natúrkozmetikum-gyártó próbálja minimalizálni a szintetikus anyagokat, és helyettük inkább mindenből természetes verziót alkalmazni:

- növényi olajokat és kivonatokat,
- vajakat (pl. shea-, kókusz-, argánolaj),
- virágvizeket (pl. rózsavíz, Aloe vera),
- emulgeálószerket (pl. lecitin, méhviasz),
- illatanyagokat (pl. illóolajok),
- tartósítószerket (pl. alkohol, E-vitamin, bizonyos növényi kivonatok).

ÉVSZAKFÜGGŐ BŐRÁPOLÁSI RUTIN

Az évszakt váltásokkal járó eltérő hőmérséklet, napsugárzás és páratartalom mindig más ápolást, védelmet és hidratáltságot igényel a bőr egyedi tulajdonságai mentén. Télen leginkább a hidratálásra, a hideg és száraz levegő elleni védelemre fókuszálunk, míg nyáron az UV-sugárzás kivédésére, a fokozott faggyútermelésre és a (téltől eltérő) hidratálásra. Ismerjük meg bőrtípusunkat, hogy a megfelelő bőrápolási termékekkel kialakíthassunk egy napi rutint, melynek állandó eleme a tisztítás-hidratálás-fényvédelem-extra ápolás lépéssor.



HOGYAN SEGÍTHET MINDEBBEN AZ AI?

A mesterséges intelligencia fejlődésével ma már elérhető olyan applikációk, amelyek ugyan nem helyettesíthetik a bőrgyógyászt vagy más szakembert, de hasznos információkat nyújthatnak különféle módszerekkel:

- **Bőrelemzés és diagnosztika:** képkövetés, szenelés vagy bioszenzorok segítségével az AI felismeri a bőrproblémákat, illetve méri a különböző bőrparamétereket.
- **Személyre szabott ajánlások és termékek:** a bőrelemzést követően az AI javaslatot tesz a legmegfelelőbb ápolási rutinra vagy termékekre.
- **AI-vezérelt formulálás és gyártás:** az ajánlásokon túl a technológia képes egyedi igényekre szabott bőrápolási termékek megalkotására vagy előállítására.
- **Kereskedelmi és márkaintegráció:** az AI lehetővé teszi, hogy a márkák és kiskereskedők személyre szabott bőrápolási élményeket kínáljanak széles körben.

Az egyedi AI-megoldások hozhatnak gyors eredményt, de ne feledjük, kérdéseinkkel és panaszunkkal minden esetben érdemes először szakemberhez fordulnunk!

Bíró Kata



DERMAFLORA
NATURAL COSMETICS

MIBEN MÁS AZ ÚJ DERMAFLORA HAJÁPOLÁSI CSALÁD?



Aloe Vera kivonattal



Szilikon mentes



SLES mentes



Mikroplasztik mentes



Váltás a jóna!



www.dermaflora.eu



Vegyszermentes harmónia kívül-belül

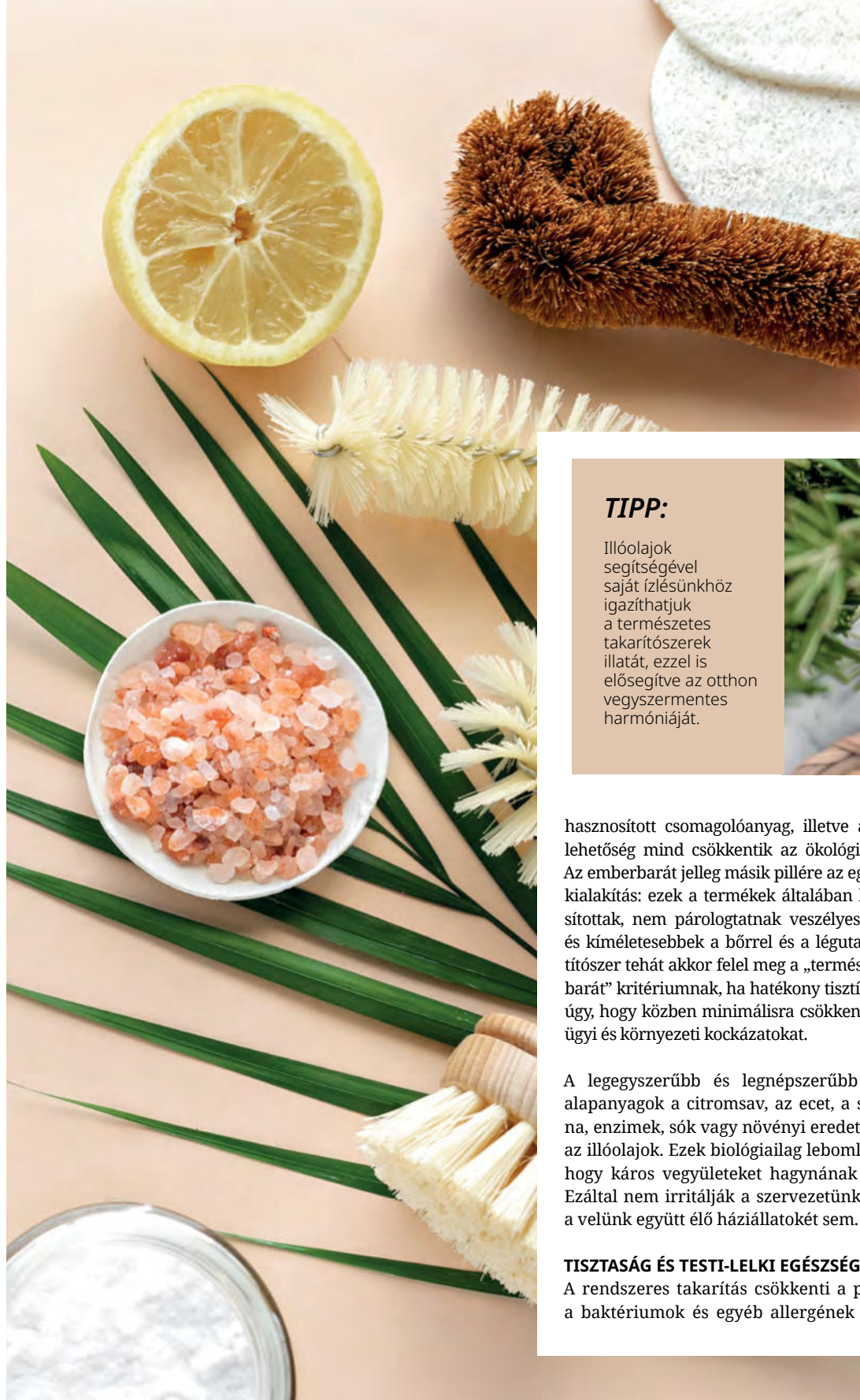
Egyre tudatosabban választjuk meg, milyen eszközökkel és vegyszerekkel tartjuk tisztán otthonunkat – a teret, amelyben élünk, és ahol a nyugalmat igyekszünk megteremteni. A takarítás ezért nem csak a higiéniára, hanem az otthon kialakítható harmóniára is összpontosít.

A fenntarthatóság és a környezetvédelem egyre hangsúlyosabb szerepet kap életünk minden területén – így a háztartásokban is. A környezettel való kapcsolat felértékelődött, ezért egyre több természetes és természetbarát anyag kap helyet a háztartásokban. Ez a mentalitás megjelenik a takarításban is, ami nemcsak higiéniai rutin, hanem a mentális jóllét része is. Egy tiszta és fertőtlenített otthon a jóleső elégedettség érzését tudja kelteni, és ha mindezt természetbarát módon értük el, akkor az a lelkünk is megnyugtatja.

Sajnos a hagyományos tisztítószerek gyakran tartalmaznak olyan vegyi anyagokat (például klórt, foszfátokat, erős oldószereket vagy mesterséges illatanyagokat), amelyek az élővizek szennyezése mellett irritálhatják a bőrt, a légutakat, sőt hosszú távon allergiás reakciókat és asztmát is kiválthatnak. Ezzel szemben a környezetbarát megoldások célja, hogy minimalizálják az ökológiai károkozást, és elősegítsék az egészséges – mérlegmentes – lakókörnyezet megteremtését.

MITŐL TERMÉSZET- ÉS EMBERBARÁT?

Egy tisztítószert akkor tekinthetők természet- és emberbarátnak, ha összetétele és használata egyaránt kíméli a környezetet és a felhasználó egészségét. A természetbarát tisztítószerek többnyire növényi alapú felületaktív anyagokra épülnek, biológiailag könnyen lebomlanak, és nem zavarják a vizek élővilágát. Fontos a gyártási folyamat és a csomagolás is: az energia-takarékos előállítás, az újrahasznosítható vagy újra-



Házi mosogatógép-tabletta:

- 2 ek. szódadikarbóna
- 2 ek. citromsav
- 1 ek. nátrium-perkarbonát
- 1 ek. mosószóda
- 4 tk. só
- Kevés víz
- 3-4 csepp illóolaj

A hozzávalókat összekeverve formázz kis tablettákat a masszából (szilikon jégkockaformát vagy muffinformát is használhatsz ehhez), és szárítsd ki őket. Tárold száraz helyen, légmentesen záródó edényben.

TIPP:

Illóolajok segítségével saját ízlésünkhöz igazíthatjuk a természetes takarítószer illatát, ezzel is elősegítve az otthon vegyszermentes harmóniáját.



hasznosított csomagolóanyag, illetve az utántöltési lehetőség mind csökkentik az ökológiai lábnyomot. Az emberbarát jelleg másik pillére az egészségkímélő kialakítás: ezek a termékek általában kevésbé illatosítottak, nem párologtatnak veszélyes vegyületeket, és kíméletesebbek a bőrrel és a légutakkal. Egy tisztítószert tehát akkor felel meg a „természet- és emberbarát” kritériumnak, ha hatékony tisztítóerőt biztosít úgy, hogy közben minimálisra csökkenti az egészségügyi és környezeti kockázatokat.

A legegyszerűbb és legnépszerűbb természetes alapanyagok a citromsav, az ecet, a szódadikarbóna, enzimek, sók vagy növényi eredetű tenzidek és az illóolajok. Ezek biológiailag lebomlanak anélkül, hogy káros vegyületeket hagynának maguk után. Ezáltal nem irritálják a szervezetünket, vagy akár a velünk együtt élő háziállatokat sem.

TISZTASÁG ÉS TESTI-LELKI EGÉSZSÉG

A rendszeres takarítás csökkenti a por, a penész, a baktériumok és egyéb allergének mennyiségét,

ami javíthatja a levegőminőséget és az általános egészséget. Például egy tiszta hálószoba higiénikusabb, nyugodtabb környezetet teremt, ami segíti a pihentető alvást. A takarítás ismétlődő mozdulatai, valamint a folyamat közben látható eredmények csökkenthetik a szorongást, mert azt érezzük, képesek vagyunk kontrollálni a környezetünket. Eközben fizikai aktivitást is végzünk, ami növeli a vérkeringést, endorfint termel, és ezzel javítja a hangulatot.

A természetbarát takarítás nem csupán divathullám, hanem egy szemléletváltás is. Ha öko tisztítószereket használunk – legyen az saját készítésű vagy boltban vásárolt – az nemcsak a környezetet védi, hanem azt az érzést is erősíti bennünk, hogy gondoskodunk magunkról és a körülöttünk lévő világról. Ez a tudatos hozzáállás egészségesebb otthon, tisztább környezetet és valódi mentális harmóniát teremt.

Cselovszki Andrea



Mosásforradalom – zölden a fehér ruhákért

2026-ban folytatódik a természetes és tudatos ruhatisztítás térhódítása. Sőt új trendek is megfigyelhetők, melyek az új technológiákat, a fenntarthatóságot és a természetes alapanyagokat helyezik előtérbe. Cikkünkben ezekből gyűjtöttünk össze egy ruháskosárra valót.

A mosás nemcsak tisztításról és fertőtlenítésről szól, hanem a textíliák színének és minőségének a megőrzéséről is, nem beszélve a kellemes, friss illatról. Ezért annak, aki tudatos háztartást vezet, az előbbieket mellett a környezetvédelem is fontos szempont. A nagycsaládosoknál ráadásul a mosógép nap mint nap jár, így a fenntarthatóság mellett a gazdaságosság is meghatározó tényezővé válik.

A többkilós mosószerek dobozok ideje lejárt, egyre több gyártó kínál mosólapokat és -tablettákat. Ezek kis helyen elférnek, így hatékonyabban szállíthatók, ezáltal alacsonyabb a karbonlábnyomuk is. Nem tartalmazznak vizet, ami szintén hely-, súly- és alapanyag-takarékos. A mosólap kb. képeslap méretű könnyen oldódó koncentrátum, illatmentes vagy illatosított kivitelben. A ruhák közé helyezve hamar feloldódik. A granulátumos illatosítók pedig az öblítőket és mosóparfümöket helyettesítik.





Hipoallergén mosószerek a babák érzékeny bőréhez fejlesztve

ÖBLÍTŐ BABY BOY



ÖBLÍTŐ BABY GIRL



MOSÓGÉL BABACSEPP



Baby & Kids

mysouldrops.hu



NEM TARTALMAZ
Foszfátot
Foszfónátot
Kőolaj származékot
SLS, LAS
Polimereket

TERMÉSZETES ILLATOSÍTÁS

Az ökoöblítők a textíliák puhítását és illatosítását szolgálják, ezt jellemzően ecetes vagy citromsavas vízzel és mosóparfúmmal, illetve új típusú granulátumokkal érhetjük el. A biológiailag könnyen lebomló, foszfátmentes, növényi összetevőket tartalmazó természetes illatosítók nem okoznak bőrirritációt és allergiát, továbbá nem szennyezik a környezetet sem.

PAPÍR- ÉS ÚJRATÖLTHETŐ CSOMAGOLÁSOK

Egyrészt a száraz mosószerek újrahasznosított, műanyagmentes papírcsomagolásokban kerülnek forgalomba, melyek használat után komposztálhatók, így lebomlanak. Másrészt ma már egyre több márka kínál újratölthető flakonokat, üvegeket vagy utántöltő tasakokat, amelyekkel csökkenthetjük az egyszer használatos műanyagok arányát és a papír-hulladék mennyiségét is.

TERMÉSZETES ÉS FERMENTÁLT ÖSSZETEVŐK

Egyre több ökomárka használ különféle biológiailag teljesen lebomló formulákat, enzimeket, növényi kivonatokat, szódabikarbónát, ecetet vagy fermentált tisztítóanyagokat. Ezek az összetevők ugyanolyan hatékonyak, mint a vegyipari társaik, ellenben nem okoznak bőrirritációt, és a lefolyóba kerülve a környezetet sem károsítják.

ENERGIAHATÉKONY MEGOLDÁSOK

Nő azoknak a termékeknek a száma, amelyek összetevőit hideg vizes mosásra optimalizálják, így alacsony hőfokon is hatékonyan tisztítanak. Ezzel nagy mennyiségű energiát lehet megspórolni. A szárítógépek hatásfokát pedig gyapjából készült szárítógolyókkal segíthetjük. A dobba helyezve meggyorsítja a ruhák szárítását, így energiát spórol meg.

Cselovszki Andrea

TIPP:

Ha ökomosószert használsz, valójában elhagyhatod az öblítőt. Eredetileg az öblítő arra szolgál, hogy a mosószerek maradványait eltávolítsa a ruhák szálai közül. Az ökomosószerek viszont maradéktalanul kimosódnak. Ha mégis extra illatra vágysz, használj mosóparfúmot!



Herbow 3in1 Mosóparfúmmok



HerbTech formulával készült, amely egy lépésben illatosítja, frissíti és ápolja ruháidat.

Újdonság!



Hosszan tartó, természetes illat, amely a tisztaság érzését hozza el otthonodba.

Válaszd ki kedvenc illatod a Herbow webshopban vagy a nagyobb drogériákban, 200 ml és 1000 ml kiserelésben.



herbow.hu

herbow

A mikrobiom és a mentális frissesség kapcsolata



Modern kori kutatások sorra jutnak arra a következtetésre, hogy a bélrendszer második agyként működhet. Angol nyelven számos olyan kifejezés létezik, amely arra enged következtetni, hogy sokszor nem is fejben, hanem kvázi „gyomorból gondolkodik” az ember. Ilyen például a „gut feeling”, azaz a zsigeri megérzés. Ennek tudományos magyarázata pedig a bél-agy tengely vizsgálatában keresendő, mely az utóbbi években nemcsak felrázta a tudomány világát, de még a szellemi frissességünk megőrzésének a kulcsa is lehet.

A BÉL-AGY TENGYEL: BELSŐ KOMMUNIKÁCIÓS GYORSFORGALMI ÚT

A bél-agy tengely egy összetett, kétirányú kommunikációs rendszer az emésztőrendszer és az agy között. A bélmikrobióták (a bennünk élő jótékony baktériumok) hatással vannak az idegrendszerre, hangulatunkra, sőt a memóriánkra is. Friss kutatások szerint az egyik legismertebb „boldogsághormonunk”, a szerotonin 90 százaléka a bélrendszerben termelődik, és elengedhetetlen a jó közérzet és a mentális egyensúly fenntartásához.

FUNKCIONÁLIS ALAPANYAGOKKAL FELSZERELKEZVE

Rendeteg olyan természetes élelmiszer és alapanyag létezik, amely egyszerre támogatja a szellemi teljesítményt és a bélflóra egészségét:

• **Fermentált ételek:** kimchi, savanyú káposzta – probiotikumokat tartalmaznak, melyek táplálják a bél-agy kapcsolatot.

• **Omega-3 zsírsavakban gazdag alapanyagok:** dió, lenmag, tengeri algák – gyulladáscsökkentő hatással javítják a kognitív funkciókat.

• **Zöld leveles zöldségek:** spenót, kelkáposzta – B-vitaminban gazdagok, mely nélkülözhetetlen az idegrendszer megfelelő működéséhez.

• **Arany csodafűszerek:** kurkuma és gyömbér – természetes gyulladáscsökkentők, melyek javítják a memóriát és az agyi vérkeringést.

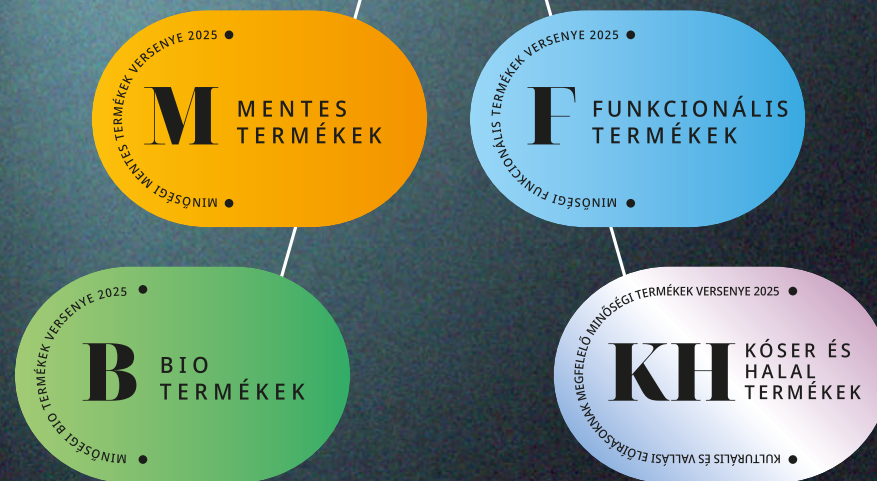
A MOZGÁS ÉS AZ AGY: FUTÓLÉPÉSBEN A SZELLEMI FRISSESSÉG FELÉ

Nem csak a test, az agy is profitál az aktív életmódból. A UC Santa Barbara kutatóinak 2024-es tanulmánya¹ szerint azoknál a felnőtteknél, akik heti legalább háromszor mozognak, szignifikánsan jobb volt a figyelem és a memóriateljesítmény. A rendszeres fizikai aktivitás serkenti az új idegsejtek képződését, és fokozza az oxigénellátást, ami a koncentrációs képesség egyik kulcsa. Fontos, hogy minden lépés számít, tehát nem szükséges napi 1-2 órát izzadni a konditeremben. Ha már napi fél órát sétálunk, azzal is rendkívül sokat teszünk testi és mentális egészségünkért. Ha egy jóbaráttal, családtaggal vagy esetleg kutyával sétálunk, az plusz boldogságfaktor lehet. A szellemi frissesség nem kiváltság, hanem életmódbeli döntések következménye. A mentális frissesség megőrzéséért már fiatal felnőttként is érdemes tenni. Töltsünk sok időt szeretteinkkel, étkezzünk bélbarát módon, mozogjunk rendszeresen, és agyunkat is tornáztassuk napi szinten olvasással, játékkal!

Mellényi Réka Mercedesz

¹ Garrett, J., Chak, C., Bullock, T. és mtsai., 2024. A systematic review and Bayesian meta-analysis provide evidence for an effect of acute physical activity on cognition in young adults. *Communications Psychology*, 2, 82. doi: <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00124-2>

SPECIÁLIS FMCG TERMÉKEK VERSENYEI 2025



MELLÉKLET

ÍZRE MEGY A JÁTÉK: MEGÉRKEZTEK A POLCOK HŐSEI

A nyolcadik év a nemzetköziség jegyében

A közelmúltban lezárult a speciális FMCG-termékek versenye, amely ernyőmárkánk idén már négy versenyt foglalt magában. A 2018-ban indult mentesversenyünk 2023-ban a funkcionális, 2024-ben a bio-, idén pedig a kóser és halal termékek versenyével bővült. Az egy időben zajló versenyek mindegyikében külön szakmai zsűri értékelt a beérkező termékeket. Az idei tapasztalatokról dr. Némedi Erzsébet, a speciális FMCG-termékek versenyeinek zsűrielnöke foglalta össze gondolatait.

A korábbiól jól ismert Mentés-M verseny, ahogy sokan nyolc évvel ezelőtől ismerték, mára egy kiemelkedő, nemzetközi, sokoldalú megmérettetés, a bátor innovációk versenyévé nőtte ki magát. Hosszú út vezetett idáig. Az elmúlt években a verseny egyre több részlettel bővült. A zsűri elnökeként a szervezőkkel (a verseny kiírója Magyarország legnagyobb szaklapkiadója, a PPH Media, a Store Insider kiadója – a szerk.) a piaci változásokat követve igyekeztünk olyan alap-feltételrendszer, etikai irányvonalat és minőségi paraméterrendszer kidolgozni, amely a nemzetközi versenyek mintájára, a minőség ellenőrzésére alkalmas, transzparens keretet adott a zsűrinek és a versenyzőknek egyaránt.

A PIACI VÁLTOZÁSOKAT KÖVETŐ BŐVÜLÉS

Három évvel ezelőtt indult a verseny bővítése, hiszen adta magát a gondolat, hogy a mentes területen kívül van néhány érdekes, speciális termék még a piacon. Ezek számára pedig hasznos lehet egy olyan platformot nyitni, amely lehetőséget teremt a láthatóságukra. Így került három éve egy másik izgalmas kategória a középpontba: a funkcionális termékek versenye akkor meglepte a résztvevőket, egyben ráirányította a reflektort erre a vitatott, de óriási lehetőségeket rejtő kategóriára. A következő évben sem volt megállás, a verseny egy régen ismert, mégis kissé talán mostohán kezelt, bár egyre növekvő kategóriával, a biotermékek piacára koncentrálnak versenyen bővült. A biotermékek arzenálja növekvő tendenciát mutat, bár sajnos rossz pozícióból indultak, hiszen egy időben nagyon megritkultak a biotermékek a boltokban. Ez a ver-



Dr. Némedi Erzsébet
élelmiszeripari stratégia,
élelmiszertermérnök,
az Expedit Nodum
Ügynökség szakmai
vezetője,
a zsűri elnöke

seny is hozzájárult a szélesebb kínálat és a jobb elérhetőség kialakulásához. Az idei év a kulturális és vallási kategóriák bevezetéséről szólt, ezzel nemzetközi szintre emelve a versenyt, hiszen a kóser termékek között jószerivel nemzetközi piacokon jelen lévő, hiteles minősítéssel rendelkező termékek indultak a versenyen.

Az idei év az újabb bővülésen kívül is hozott újdonságot. A versenyhez sok, prominens zsűritag, színvonalas szakmai munkát végző szakértők, nemzetközi piacon edzett specialisták csatlakoztak, de a bírálók között jelen voltak a zsűriben hatóságok, illetve szakmai szervezetek képviselői is. A laborméréseket végző szakemberek, szakjogász, auditor, piackutató és influenszer is részt vett a zsűri munkájában.

Az idén korábban indult el a verseny előkészítése, már májusban megnyílt a nevezési lehetőség. Így jelentősen bővült a pályázók köre, és a nevezéshez csatolt dokumentációkból is alaposabb tájékoztatást kaptunk a termékekről. Idén először kiterjesztett

online értékelőrendszerben a zsűrielnökök előzetes értékelés keretében áttekinthették a mezőnyt, ami lehetőséget biztosított a kategóriák közötti átsorolásra is, a hiánypótlások kérésére és egy jóval alaposabb mérlegelésre.

A ZSÚRIASZTAL MÖGÜL – TAPASZTALATOK A JÖVŐ TERMÉKEIVEL

Az egyes kategóriákban indult termékek idén is sok mindent megtanítottak számunkra. Ezeket a szakmai tapasztalatokat a jövőben is szeretnénk beépíteni a versenykiírásba. A verseny évről évre értékes tanulságokat mutat az egyes piacok eltérő fejlődési üteméről is.

A mentes termékek nyolc évvel ezelőtt még sokszor arról szóltak, hogy bár az adott mentességnek megfelelőek, mégis hiányzott belőlük valami, ami csökkentette az élvezeti értéküket. Sok esetben a legfontosabb két dolog hiányzott belőlük: a megfelelő állag és az élvezhető íz. Ennek az volt az oka, hogy a termékek a „mit veszünk ki belőle” hozzáállással készültek, erre koncentráltak a gyártók. Ez a szemlélet nagyon sokat változott az elmúlt években. Most már egy teljesen más mindset irányítja a fejlesztéseket, méghozzá a „mit teszünk bele” szemlélet vezérli az innovációk kidolgozását. Ez azt eredményezte, hogy a mentes élelmiszertermékek piaca mára az egyik legérdekesebb és leginnovatívabb terület az élelmiszeripar létezése óta. Idén is a mentes termékeké volt a legaktívabb kategória, az egészen mainstream termékektől a nagyon innovatív alapanyagok használatán keresztül az érdekes technológiák alkalmazásáig.

A funkcionális kategória, mint minden „meg nem értett” termékkör, az elején botladozott, növekedése nehezen indult. Az idei év volt az eddigi leglátványosabb év a szegmens életében. A verseny során

azt tapasztaltuk, hogy ez a kategória is „megérkezett” végre, úgy láttuk, hogy a kiírás elvárásait megértették a nevezők. Látványos, színvonalas, frappáns termékek, igazi innovációk jelentek meg a zsűri asztalán. Érdekes, hogy az egyik importált termékkör szlovén gyártója is nyert díjat a zsűritől, ami erősíti a verseny nemzetközi jellegét.

A biotermékek zsűrije igen elégedetten nyugtázta, hogy sokkal diverzebb volt az idei nevezési arzenál, mint az elmúlt években. A termékek nagyobb része nemzetközi gyártóktól érkezett. A jövőben szeretnénk elérni, hogy a hazai termékek is nagyobb arányban induljanak a versenyen, és variációik elérhetőek legyenek szélesebb körben a magyar piacon. Az idén bemutatkozó, kóser és halal termékekre kiírt verseny ugyan még gyermekcipőben jár, hiszen kevés nevezés érkezett erre a kiírásra. Zsűrielnökként azonban büszke vagyok arra, hogy elsőre is elérte ez a kategória a célját, és egy horvát cég is a nevezők között volt. Bízunk benne, hogy a kóser és halal verseny mezőnye a jövőben bővül, mert úgy tűnik, hogy igazi potenciált jelent ez a verseny a nevezők számára a nemzetközi láthatóságához.

Bízunk abban, hogy jövőre még több speciális, különleges fogyasztói igénynek megfelelő termékkel ismerkedhetünk meg a zsűrizés során. Az elmúlt évek legnagyobb tapasztalata számomra, hogy évről évre érezhető a minőségi javulás a termékek színvonalában.

Büszke lehet minden nevező, és különösen a kategóriagyőztesek, hiszen a nehéz gazdasági környezet ellenére igazán különleges termékeket alkottak, amelyek nemcsak a választék bővülése miatt, hanem társadalmi hasznosságuk, praktikusságuk okán is hozzájárulhatnak a fogyasztók változó igényeinek a kielégítéséhez. Gratulálok a győzteseknek!





MINŐSÉGI MENTES TERMÉKEK VERSENYE 2025

FOOD



MENTESTEJTERMÉK-ALTERNATÍVA

KATEGÓRIAGYŐZTES /
KERESKEDELMI MÁRKA
dm Kft.

dmBIO KÓKUSZALAPÚ VEGÁN HABKRÉM

A dmBio kókuszalapú vegán habkrém ideális növényi alternatíva a hagyományos habtejszín helyett. Gondosan válogatott és feldolgozott, Sri Lankáról származó biokókuszszal készült. Tökéletes választás süteményekhez, tortákhoz és más desszertekhez.



MENTES REGGELIZŐTERMÉK

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKA
DANA

DANA NATURAL SELECTION 100% FRUIT & VEGETABLE JUICE 1 L

A DANA Natural Selection Juice 100 százalékban alma-, sárgarépa-, narancs- és citromléből készült, természetesen opálos, kiegyensúlyozott ital. Újrahasznosítható üvegben csomagolva tiszta ízt, gazdag tápanyagokat és fenntarthatóságot kínál minden frissítő kortyban.



MENTES ITAL

KATEGÓRIAGYŐZTES /
KERESKEDELMI MÁRKA
PENNY Magyarország Kft.

ARANY KORSÓ KÖRTE ÍZŰ RADLER 0,0% 0,5 L

Az Arany Korszó Radler új körtés íze friss, szikrázó buborékokkal hódít. Alkoholmentes, így sofőrként sem kell lemondani róla. Vidám, egyedi csomagolása különleges hangulatot ad a gyümölcsös élményhez.



MINŐSÉGI MENTES TERMÉKEK VERSENYE 2025

MENTESTEJTERMÉK-ALTERNATÍVA NÖVÉNYI ITAL ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES /
KERESKEDELMI MÁRKA
PENNY Magyarország Kft.

FOOD FOR FUTURE BIO ZABITAL UHT 1 L

A Food For Future bio zabital növényi alapú, laktózmentes, hozzáadott cukor nélküli tejalternatíva. Krémesen lágy íze kávéban és önmagában is különleges élményt nyújt. Bio tanúsítása által támogatja az egészségtudatos választást.



MENTESTEJTERMÉK-ALTERNATÍVA SAJT ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES / KERESKEDELMI MÁRKA
PENNY Magyarország Kft.

SISSY LAKTÓZMENTES FELEZETT TRAPPISTA 700 G

A Sissy laktózmentes felezett trappista sajt ízletes választás laktózérzékenyeknek, akik nem akarnak lemondani a sajtos finomságokról. A termék Magyar Termék védjeggyel van ellátva, így elősegíti a hazai agrárium és a fenntartható ellátási lánc támogatását.

MENTESTEJTERMÉK-ALTERNATÍVA GYORSFAGYASZTOTT ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES / KERESKEDELMI MÁRKA
Lidl Magyarország Bt.

TASTINO GLUTÉNMENTES SONKÁS- SAJTOS CROISSANT ELŐSÜTÖTT, GYORSFAGYASZTOTT (6 × 67 G)

A Tastino gluténmentes sonkás-sajtos croissant (elősütött, gyorsfagyasztott [6 × 67 g]) sós ízvilágú töltelékes termék, amely népszerű hagyományos finomsütemény, és egyúttal a glutén- és laktózérzékeny vásárlók számára is megfelelő választás.





MINŐSÉGI MENTES TERMÉKEK VERSENYE 2025


MENTES PÉKÁRU
 ÉDES PÉKÁRU ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKA
 FANNIZERO Kft.
**FANNIZERO
 MAGIC CSIGA
 KAKAÓS KRÉMMEL
 (TOJÁSMENTES) 50 G**

Gluténmentes, tejmentes és tojásmentes, hozzáadottcukor- és gabonamentes Magic Csiga kakaós krémmel töltve, élesztő nélkül. Kiválóan beilleszthető ketogén és paleolit életmódba. Kézműves termék a 100 százalékosan gluténmentes FANNIZERO Péküzemből.


MENTES PÉKÁRU
 SÓS PÉKÁRU ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKA
 FREEDAFOOD Kft.
MIMOOSA CÖLI KIFLI

A Mimoosa Cöli Kifli a gluténmentes mindennapok remek szénhidrátforrása. A teljes kiőrlésű összetevőknek köszönhetően lassú felszívódású, rostdús táplálék. Kiváló szendvicsalap, zöldségekkel, hússal, sajttal, ezek vegán változataival töltve egészséges útitárs iskolába, munkahelyre.


MENTES SNACK

KATEGÓRIAGYŐZTES / KERESKEDELMI MÁRKA
 dm Kft.
**dmBIO GLUTÉNMENTES
 ROPOGÓS SÓS SNACK**

A dmBio sós, lúgos bevonatú ropogtatnivaló, igazi gluténmentes finomság. Rizslisztből készült, és rendkívül ízletes csemege, akár két étkezés közötti nassolásra, akár a következő bulira. Üreges belsejű, ropogósra sült sós golyócskák – egészséges nassolnivaló kicsiknek és nagyoknak.



MINŐSÉGI MENTES TERMÉKEK VERSENYE 2025

MENTES VEGÁN

KATEGÓRIAGYŐZTES / KERESKEDELMI MÁRKA
 dm Kft.

**dmBIO VEGÁN RUDACSKA TOFUBÓL
 ÉS BÚZAFEHÉRJÉBŐL**

A tofuból és búzafehérjéből készült dmBio vegán rudacska valódi grillélményt nyújt, ízletes húsmentes alternatíva a hagyományos grillkolbász helyett. Serpenyőben ropogósra sütve vagy grillezve is elkészíthető, salátával vagy grillzöldségekkel tálalhatjuk.


MENTES VEGÁN

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKA
 Biorganik Online Kft.

VEGANCHEF KAKAÓS, NARANCSSÓZÚ NÖVÉNYI ALAPÚ PROTEIN PUDING

A VeganChef Protein Puding kakaós, narancsos ízű termék, Európa első gluténmentes, növényi alapú, magas fehérjetartalmú pudingja édesítőszerrel, mely forradalmasítja a vegán desszertek piacát. A lóbab- és borsófehérje-koncentrátum egyedülálló kombinációja 100 grammonként 11 gramm fehérjét biztosít, miközben mindössze 3 gramm szénhidrátot tartalmaz.

MENTES SZÁRAZÁRU

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKA
 FREEDAFOOD Kft.

**MIMOOSA EGYSZERŰ KOVÁSZOS
 KENYÉR**

A MIMOOSA Egyszerű Házi Kenyérlisztből sült gluténmentes kenyér megidézi a megszokott kenyér zamatát és textúráját. Az adalékmentes örlemények az egyszerű kenyérválasztás hatására a vágyott kenyér illatát és ízvilágát adják vissza.





MINŐSÉGI MENTES TERMÉKEK VERSENYE 2025

MENTES ÉDESSÉG

KATEGÓRIAGYŐZTES / KERESKEDELMI MÁRKA
dm Kft.

dmBIO VEGÁN NATÚR KÓKUSZDESSZERT

A dmBio natúr kókuszdesszert ízletes vegán joghurtalternatíva, amelyet fogyaszthatunk magában, de müzlivel vagy gyümölcscsel elkeverve is finom reggeli lehet. A kókuszalapú, krémes állagú desszert egzotikus ízével remek ízelményt nyújt. A termék hőkezelt, ezért bontatlanul szobahőmérsékleten tárolható.



MENTES TÉSZTA

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKA
FANNIZERO Kft.

FANNIZERO MAGIC PIZZA 250 G

Gluténmentes, tejmentes, gabonamentes, mennyei finom pizzalap, élesztő hozzáadása nélkül. Kiválóan beilleszthető a ketogén, paleo és low carb életmódba, 100 grammként 1 gramm szénhidrátot tartalmaz, rostban gazdag finomság a 100 százalékban gluténmentes FANNIZERO Péküzemből.

MENTES ÉDESSÉG

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKA
FANNIZERO Kft.

FANNIZERO SÜTIS BOX (TOJÁSMENTES) 350 G

Gluténmentes, tejmentes és tojásmentes, hozzáadott cukor és gabonamentes, mennyei finom isler és linzer box. Kiválóan beilleszthető szénhidrátcsökkentett és paleolit életmódba. Kézműves termék a 100 százalékosan gluténmentes FANNIZERO Péküzemből.



MINŐSÉGI MENTES TERMÉKEK VERSENYE 2025

NONFOOD

MENTES BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKA
Florin Zrt.

DERMAFLORA 0% ALOE VERA HAJÁPOLÓ TERMÉKCSALÁD
**DERMAFLORA 0% SAMPON
250 ML, ALOE VERA**

A Dermaflora Natural Cosmetics 0% sampon aloe vera természetes összetevőivel és tápláló hatóanyagaival ideális választás, akár mindennapos használatra is. Glicerintartalmának köszönhetően biztosítja a fejbőr és a hajsálak nedvességének megkötését, így csökkentve a kiszáradás kockázatát. Panthenoltartalmának köszönhetően nyugtatja és ápolja a fejbőrt.



MENTES BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKA
Florin Zrt.

DERMAFLORA 0% ALOE VERA HAJÁPOLÓ TERMÉKCSALÁD
**DERMAFLORA 0% HAJZSELÉ 150 ML,
ALOE VERA**

A Dermaflora Natural Cosmetics 0% hajzselé egész napos tartást és természetes, szolid fényt biztosít a hajnak úgy, hogy közben nem nehezíti el. Természetes eredetű hajrögzítő formulával érzékeny fejbőrűeknek is ajánljuk, mindennapi használatra is alkalmas.



MENTES BŐR- ÉS HAJÁPOLÁS

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKA
Florin Zrt.

DERMAFLORA 0% ALOE VERA HAJÁPOLÓ TERMÉKCSALÁD
**DERMAFLORA 0% HAJLAKK
300 ML, ALOE VERA**

A Dermaflora Natural Cosmetics 0% hajlakk aloe vera és egyéb összetevőinek köszönhetően hidratálja és táplálja a hajat. Rögzítést segítő összetevői egész napra erős tartást biztosítanak a hajsálak számára.



MINŐSÉGI MENTES TERMÉKEK VERSENYE 2025


**MENTES BŐR- ÉS
HAJÁPOLÁS**

KATEGÓRIAGYŐZTES /
GYÁRTÓI MÁRKA

Florin Zrt.

DERMAFLORA 0% ALOE VERA
HAJÁPOLÓ TERMÉKCSALÁD
**DERMAFLORA 0%
HAJHAB 150 ML,
ALO VERA**

A Dermaflora Natural Cosmetics 0% hajhab egy lépésben rögzíti, ápolja és fényessé varázsolja a haját, miközben nem nehezíti el a hajszájakat.

**MENTES BŐR- ÉS
HAJÁPOLÁS**

KATEGÓRIAGYŐZTES /
GYÁRTÓI MÁRKA

Florin Zrt.

DERMAFLORA 0% ALOE VERA
HAJÁPOLÓ TERMÉKCSALÁD
**DERMAFLORA 0%
SZÁRAZSAMPON
200 ML, ALOE VERA**

A Dermaflora Natural Cosmetics 0% szárazsampon ideális választás két hajmosás között a haj felfrissítésére. Természetes összetevőket tartalmazó formulája zsírintes és tiszta hatást kölcsönöz a hajnak, hosszasan tartó frissességet biztosít.

**MENTES BŐR- ÉS
HAJÁPOLÁS**

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKA
Florin Zrt.

DERMAFLORA 0% ALOE VERA
HAJÁPOLÓ TERMÉKCSALÁD
**DERMAFLORA 0%
HAJBALZSAM 150 ML,
ALO VERA**

A Dermaflora Natural Cosmetics 0% hajbalzsam természetes összetevőivel és tápláló hatóanyagokkal ideális választás, akár mindennapos használatra is. Tisztán táplál, mélyen hidratál. Természetes gondoskodás minden hajszájban. Erő a természetből. Keratin és búzafehérje védi és erősíti a haját, káros összetevők nélkül.


**MENTES BŐR- ÉS
HAJÁPOLÁS**

KATEGÓRIAGYŐZTES /
KERESKEDELMI MÁRKA
dm Kft.

**ALVERDE ARCÁPOLÓ OLAJ
BIO VADRÓZSÁVAL**

A bio-vadrózsaoajat tartalmazó alverde arcápoló olaj csökkenti a finomabb ráncok mélységét, és hatékony az idő előtti bőröregedés látható jeleivel szemben. Revitalizálja a fáradt bőrt, és új erőt ad neki, a természetes almamagkivonat pedig simít, feszesít és csökkenti a finomabb ráncokat. A könnyű olajos szérum értékes mandula-, őszibarackmag-, jojoba- és vadrózsaoalajjal ápolja, valamint selymesen puhává és rugalmasabbá teszi a bőrt. A termék természetes illóolajból készül, alapanyaga ellenőrzött ökológiai gazdálkodásból származik.



MINŐSÉGI MENTES TERMÉKEK VERSENYE 2025


MENTES HÁZTARTÁS

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKA
Cudy Future Kft.

**CSEPKE BABY MOSÓGÉL KIS
FELFEDEZŐKNEK**

A Csepke Baby Kis Felfedezőt a kíváncsi kisgyermek extra piszkos ruháihoz fejlesztette a cég. A termék kíméletes, mégis hatékony. Címkején védett kisállat található, a QR-kóddal pedig izgalmas tudnivalók olvashatók Cudy Future weboldalán.

MENTES TISZTÁLKODÁS

KATEGÓRIAGYŐZTES / KERESKEDELMI MÁRKA
PENNY Magyarország Kft.

**WIPPY NEDVES TOALETTPAPÍR
SENSITIVE 70 DB**

A Wippy nedves toalettpapír alkoholmentes, bórsemleges pH-val ápolja az érzékeny bőrt, dermatológiailag igazolt. 100 százalékban lebomló szövege környezetbarát, így friss, gyengéd és fenntartható választás az egész családnak.


MENTES HÁZTARTÁS

KATEGÓRIAGYŐZTES / KERESKEDELMI MÁRKA
dm Kft.

**DENKMIT PRO CLIMATE
FOLYÉKONY MOSÓSZER
KONCENTRÁTUM**

A Denkmit Pro Climate* folyékony mosószert koncentrátum hatékony folteltávolító formulájával már 20 °C-on szálmélységig tisztítja a színes ruhákat. Különleges formulája ezenkívül óvja a textíliák színét és rostszálait is. (*A fenntarthatóan optimalizált termékeiért a dm utólagos kompenzációt biztosít németországi renaturalizációs projektek révén, a kiszámított környezeti költségek alapján, a következő hatáskategóriákban: klímaváltozás [CO₂-kibocsátás], eutrofizáció, elsavasodás, nyári szmog és az ózonréteg pusztulása.)





MINŐSÉGI FUNKCIONÁLIS TERMÉKEK VERSENYE 2025

FOOD



ANTIOXIDÁNSSAL DÚSÍTOTT TERMÉKEK

KATEGÓRIAGYŐZTES /
GYÁRTÓI MÁRKACSLÁD
Dana, proizvodnja in prodaja
pijač, d.o.o.

DANA ANTIOXIDÁNSSAL
DÚSÍTOTT TERMÉKCSALÁD
**DANA ENERGY
VITAMIN PINK
GRAPEFRUIT 0,75 L**

A DANA ENERGY VITAMIN Pink Grapefruit alacsony energiatartalmú, szénsavmentes ital komló- és guaranakivonattal, valamint B-vitaminokkal (B3, B5, B6, B12). Támogatja az energiametabolizmust, csökkenti a fáradtságot, és fenntartható csomagolásban készül.



ANTIOXIDÁNSSAL DÚSÍTOTT TERMÉKEK

KATEGÓRIAGYŐZTES /
GYÁRTÓI MÁRKACSLÁD
Dana, proizvodnja in prodaja
pijač, d.o.o.

DANA ANTIOXIDÁNSSAL
DÚSÍTOTT TERMÉKCSALÁD
**DANA ACTIVE FIT
VITAMIN MANGO
0,75 L**

A DANA ACTIVE FIT VITAMIN alacsony kalóriatartalmú, szénsavmentes ital C-vitaminnal, B-komplexszel, L-karnitinnel, mangóízzel és kamillakivonattal. Támogatja az energiát és csökkenti a fáradtságot, fenntartható csomagolásban, környezetbarát választásként.



ANTIOXIDÁNSSAL DÚSÍTOTT TERMÉKEK

KATEGÓRIAGYŐZTES /
GYÁRTÓI MÁRKACSLÁD
Dana, proizvodnja in prodaja
pijač, d.o.o.

DANA ANTIOXIDÁNSSAL
DÚSÍTOTT TERMÉKCSALÁD
**DANA VITAMIN
DETOX LEMON,
MINT 0,75 L**

A DANA DETOX VITAMIN alacsony energiatartalmú, szénsavmentes ital csalánkivonattal, C- és B3-vitaminokkal, valamint frissítő citrom-menta ízzel. Fenntartható csomagolásban készült, tartósítószerrel és GMO-k nélkül, támogatja az energiametabolizmust és az egészséges életmódot.



MINŐSÉGI FUNKCIONÁLIS TERMÉKEK VERSENYE 2025

FEHÉRJÉVEL DÚSÍTOTT TERMÉKEK

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKACSLÁD
Reál-Nexus Kft.

S7 BODY FUSION ITALPOR TERMÉKCSALÁD

- S7 BODY FUSION ITALPOR 510 G – 34 G/
ADAG MÁLNA ÍZBEN
- S7 BODY FUSION ITALPOR 510 G – 34 G/
ADAG SÓS KAREMELL ÍZBEN
- S7 BODY FUSION ITALPOR 510 G – 34 G/
ADAG VANÍLIA ÍZBEN
- S7 BODY FUSION ITALPOR 510 G – 34 G/
ADAG TEJCSOKOLÁDÉ ÍZBEN

Az S7 BODY Fusion italpor termékcsalád kiemelt prémiumszegmensben kínál egyedülálló, 3 az 1-ben megoldást, a testformáló, szövetspecifikus kollagént, a fehérje és a rost optimális kombinációját.

A termék 2025 júniusa óta van a piacon. A funkcionális italpor BODYBALANCE® kollagént a német GELITA fejlesztette, tanulmányokkal, placebo-kontrollos vizsgálatokkal alátámasztott, igazolt hatással támogatva az optimális testösszetételt, az izomtömeget és az izomerőt. Innovatív, tudományosan támogatott formula, négy ízben, a modern, aktív életmód intelligens választása.

A málnaízt, a gyümölcsös frissességet málnapor és aromák nyújtják, a céklakonzentrátum természetes színezékként gazdagítja az összetételt.

A sós-karamella-ízt szulfitos ammóniás karamell és aroma biztosítja, ahol a karamell komponens színezékként is funkcionál.

A karakteres vanília ízt vaníliamag és aromák biztosítják, a kurkumin természetes színezékként egészíti ki a formulát.

A tejszokoládé ízű termék esetében az ízvilágot zsírszegény kakaópor és természetes aromák adják, a kakaópor egyben természetes színezőként is szolgál.





MINŐSÉGI FUNKCIONÁLIS TERMÉKEK VERSENYE 2025

MIKROELEMMEL, NYOMELEMMEL
DÚSÍTOTT TERMÉKEK

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKACSLÁD
Dana, proizvodnja in prodaja pijač, d.o.o.
DANA ISOTONIC TERMÉKCSALÁD

- DANA ISOTONIC TROPIC MIX 0,33 L
- DANA ISOTONIC TROPIC MIX 0,75 L

A DANA ISOTONIC Tropic Mix egy frissítő izotóniás ital, amely természetes ásványvízzel, 4 százalék citromlével, védett eredetmegjelölésű (OEM)

Pirani tengeri sóval, BCAA aminosavakkal és vitaminokkal készül. Úgy lett kialakítva, hogy pótolja az elektrolitokat, és támogassa az aktív életmódot. Fenntartható csomagolásban, pasztörizálva kerül forgalomba a minőség és biztonság érdekében, kétféle kiszerezésben (0,33 L, 0,75 L).

MIKROELEMMEL, NYOMELEMMEL
DÚSÍTOTT TERMÉKEK

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKACSLÁD
Dana, proizvodnja in prodaja pijač, d.o.o.
DANA ISOTONIC TERMÉKCSALÁD

- DANA ISOTONIC CITRUS MIX 0,33 L
- DANA ISOTONIC CITRUS MIX 0,75 L

A DANA ISOTONIC Citrus Mix egy természetes ásványvíz-alapú izotóniás ital, 4 százalék citromlével, vitaminokkal, ásványi anyagokkal, BCAA aminosavakkal és Pirani tengeri sóval dúsítva. Támogatja a hidratálást, az energiapótlást és a regenerálódást, fenntartható, újrahasznosítható alumíniumdobozba csomagolva, kétféle kiszerezésben (0,33 L, 0,75 L).



MINŐSÉGI FUNKCIONÁLIS TERMÉKEK VERSENYE 2025

HOZZÁADOTT CUKROT
NEM TARTALMAZÓ
TERMÉKEK

SÜTÉSI ALAPANYAG ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKA
Frulity Kft.
**DECEMBER 33 100%
PÖRKÖLT MÁKPASZTA
– 200 G**

100 százalék pörkölt mákpaszta ultrahangos stabilizálással – adalékmentes, magas biológiailag hasznosuló kalciumtartalommal (2020 mg/100 g), hosszabb eltarthatósággal és stabil állaggal. Gluténmentes, vegán, allergénmentes. B2B és B2C érdeklődőknek egyaránt.

CSÖKKENTETT ZSÍRTARTALMÚ TERMÉKEK

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKACSLÁD
Penny Magyarország Kft..

KARÁT LIGHT SERTÉSVIRSLI 200 G

A Karát light sertésvirslit glutén-, laktóz- és szója mentes, 30 százalékkal kevesebb zsírral készül, így tudatos étrendbe illik. Klasszikus, szaftos ízét megőrzi, bármely étkezéshez ideális. Minőségét a Hazai Feldolgozású Termék logó garantálja.

A ZSÚRI KÜLÖNDÍJA
A FUNKCIONÁLIS ÉS KREATÍV
CSOMAGOLÁSÉRT

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKACSLÁD

Dana, proizvodnja in prodaja pijač, d.o.o.
DANA ANTIOXIDÁNSSAL DÚSÍTOTT
TERMÉKCSALÁD

GINGER UP+ ORIGINAL SODA 0,33 L

A GINGER UP+ ORIGINAL egy szénsavas, alkoholmentes ital 10 százalék citromlével, 4 százalék nyers gyömbérlével és 6 százalék biomézzel. A 14 százalékos gyümölcsstartalommal és hozzáadott C-vitaminnal támogatja a szervezet immunitását, miközben erőtlen, természetes és frissítő ízt nyújt. Az alumíniumdobozos termék kiváló beltartalmi értéke mellett kiemelkedett a mezőnyből ötletes, funkcionális csomagolásával. A kreatív grafikai arculat önmagában „rávezeti” a fogyasztókat arra, hogy miként érhető el a gyömbéres alkoholmentes ital legmagasabb élvezeti értéke.





MINŐSÉGI BIOTERMÉKEK VERSENYE 2025

FOOD



BIO KONZERVEK, ÜVEGES TERMÉKEK

KATEGÓRIAGYŐZTES /
KERESKEDELMI MÁRKA
dm Kft.

dmBIO FEKETE RIBIZLI DZSEM 75% FEKETE RIBIZLIVEL

A dmBio fekete ribizli dzsem 75 százalék fekete ribizlivel készült, intenzív gyümölcsös ízével kiválóan illik desszertekhez, tejes turmixokhoz vagy palacsintára. Ehhez a rendkívül magas gyümölcstartalmú dzsemhez a napérlelte gyümölcsöket kíméletes eljárással dolgozták fel, és agavésziruppal édesítették.



BIO GYORSFAGYASZTOTT ÉLELMISZEREK

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI
MÁRKA

Prima Maroni Kft.

MARONI BIO GESZTENYEPÜRÉ

A fagyasztott gesztenyét a minőségi ellenőrzés után a feldolgozásig -18°C -on tárolja a Prima Maroni. A gyártás során a gesztenyét $98-105^{\circ}\text{C}$ -on megfőzik, roppantják, majd passzírozzák. A gyűrőgépből hozzáadják a receptúra szerint szükséges összetevőket, majd „egyneműsítik” a pürét. A becsomagolt és minőségmegőrzési idővel ellátott termékek kartondobozba kerülnek, majd -18°C -on sokkolják a termékeket. Ezt követően a termék fagyasztókamrába kerül, ahol -18°C -on tárolják az értékesítésig.

BIO FŰSZEREK, ÉTELÍZESÍTŐK

KATEGÓRIAGYŐZTES / GYÁRTÓI MÁRKA

Lacikonyha Magyarország Kft.

ÍZMESTER BIO SÜLT HŰS FŰSZERKEVERÉK 20 G

A Lacikonyha Magyarország Kft. a változó fogyasztói igényekhez igazodva alkotta meg a bio sült hús fűszerkeveréket, amely sómentes, mégis gazdag ízvilágot kínál: az illatos fekete bors, aromás fokhagyma, pikáns mustármag és karakteres kakukkfű gondoskodik a harmonikus ízéről.



MINŐSÉGI BIOTERMÉKEK VERSENYE 2025



BIO ASZALVÁNYOK, SZÁRÍTMÁNYOK, GOMBÁK

KATEGÓRIAGYŐZTES /
KERESKEDELMI MÁRKA
dm Kft.

dmBIO LIOFILIZÁLT EPER

A dmBio liofilizált eper ízletes nassolnivaló két étkezés között kicsiknek és nagyoknak, de tálak, müzlik, desszertek hozzávalójaként is ideális választás. A ropogós, intenzív gyümölcsös-édes ízű liofilizált epret szüretelés után rögtön egy úgynevezett sokkoló fagyasztási eljárásnak vetik alá, végül kíméletesen liofilizálják. Ezzel a módszerrel adalékanyag felhasználása nélkül tartósítják a gyümölcsöt.



BIO CSOKOLÁDÉK, RÁGÓK, CUKORKÁK

KATEGÓRIAGYŐZTES /
KERESKEDELMI MÁRKA
dm Kft.

dmBIO ÉTCSOKOLÁDÉ 72% KAKAO- TARTALOMMAL

A 72 százalék kakaóval készült dmBio étcsokoládé Sierra Leonéból származó kakaóból készült, agrár-erdészeti rendszerben működő termesztésből, megújuló mezőgazdaságból. A Fairtrade- és Naturland-tanúsítvánnyal rendelkező csokoládét méltányos kereskedelemről származó eredete és intenzív kakaós íze teszi különlegessé.

BIO HIGIÉNIAI TERMÉKEK

KATEGÓRIAGYŐZTES /
KERESKEDELMI MÁRKA

PENNY Magyarország Kft. TODAY FÜLTISZTÍTÓ PÁLCIKA 300 DB

A Today a PENNY testápolási és tisztálkodási termékeket magába foglaló private label márkája. A fültisztító pálcika biopamut vattafejjel és barnapapír-szárakkal készül, így kíméli a bőrt és a környezetet is. Praktikus, fenntartható megoldás az egész családnak.





KULTURÁLIS ÉS VALLÁSI ELŐÍRÁSOKNAK MEGFELELŐ
MINŐSÉGI TERMÉKEK VERSENYE 2025 / KÖSER TERMÉKEK

FOOD



HAL- ÉS HÚSTERMÉKEK HALKÉSZÍTMÉNY ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES (MEGOSZTOTT
ELSŐ DÍJ) / GYÁRTÓI MÁRKA
Panonica – ISTAR AGRO d.o.o.
**FISH SAUSAGE
GOURMET CURRY +**

Egzotikus curryfűszerezésű halkolbász, amely kiolvasztás nélkül, gyorsan elkészíthető. Egy innovatív termék, amely a hagyományos fehérjeforrást modern ízvilággal ötvözi. Ideális választás a változatosságot és funkcionalitást kereső fogyasztók számára.

HAL- ÉS HÚSTERMÉKEK HALKÉSZÍTMÉNY ALKATEGÓRIA

KATEGÓRIAGYŐZTES
(MEGOSZTOTT ELSŐ DÍJ)
/ GYÁRTÓI MÁRKA

Panonica – ISTAR AGRO d.o.o.

FISH BURGER GOURMET PRUNE +

Egy gourmet halburger aszalt szilvával – amely egyedi formátumban ötvözi az édességet és a lágy füstösséget. Könnyen, kiolvasztás nélkül elkészíthető; ideális választás azok számára, akik kreatív és funkcionális haltermékeket keresnek.



PÉKÁRUK ÉS CUKRÁSZATI TERMÉKEK

KATEGÓRIAGYŐZTES /
GYÁRTÓI MÁRKA

A Flódnis Cukrászüzem Kft.
FLÓDNI

A magyar zsidó konyha ikonikus süteménye, melynek eredete egészen a 19. század végéig nyúlik vissza. Kelt tésztájába rétegezett mákos töltelék, diós krém, alma, sárgabaracklekvár és szilvalekvár kerül. A frissen őrölt, kiváló minőségű mák, a gondosan válogatott dió, valamint a megfelelő savasságú alma és szilvalekvár együttesen adják ennek a süteménynek a különleges karakterét. Ezeknek az alapanyagoknak a minősége és kiegyensúlyozottsága különösen fontos a desszertet készítő cég számára, véleményük szerint ezek a jellemzők teremtik meg a harmóniát, a sokrétegű desszert valódi élményét.



Ízkuckó

ROSSMANN
Tudjuk, mire vagyunk

**Legyél te is ROSSMANN+ tag, és vidd haza
kedvezményesen a ROSSMANN Ízkuckó
kollekciónak darabjait!**

Vásárolj ROSSMANN+ kártyával!

2025.10.13–12.31.

További részletek: izkucko.rossmann.hu

Főzz gyorsan és húsmentesen!

NO NEED FOR MEAT burger pogácsa

A finom fűszerekből, szárított zöldségekből és kiváló minőségű szója-fehérjéből készült növényi alapú No Need For Meat burgerpogácsáink még a megrögzött marhahúsrajongókat is boldoggá teszik. Adj hozzá vizet és olajat, várj rövid ideig, formázd meg, süsd ki, és fald fel az utolsó morzsáig!

Összetevők 2 fő részére

- 100 g No Need For Meat burger pogácsa hamburgerhez
- 110 ml hideg víz
- 1 ek. repceolaj a sütéshez

Elkészítés

1. A keveréket és a vizet keverd simára.
2. Fedd le, és hűtsd 15 percig.
3. Formázz 2 hamburgerpogácsát, és közepes lángon lassan süsd az olajban mindkét oldalát legalább 5 percig.



Tipp:
Lehetőség a grillezéshez: 1 evőkanál olaj hozzáadása közvetlenül az 1. lépésnél.

NO NEED FOR MEAT Chili Sin Carne

Ha finom húsmentes chilit szeretnél készíteni, kész keverékalapunkkal csak a vendégeid szívét fogod elrabolni, nem az időd. Ez a gyors fogás bab és kukorica hozzáadásával autentikus chilivé válik - természetesen ízlésed szerint más főtt zöldségekkel és fűszerekkel is gazdagíthatod.

Összetevők 3 fő részére

- 100 g No Need For Meat Chili Sin Carne
- 500 ml víz
- 100 g bab
- 100 g kukorica

Elkészítés

1. Forrald fel a vizet, és keverd bele a keveréket. Ezután vedd le a tűzről, és hagyd állni 5 percig.
2. Add hozzá a babot és a kukoricát, és hagyd főni 2 percig.
3. Vedd le a tűzről, és hagyd állni 5 percig.



NO NEED FOR MEAT Bolognai szósz

Maximális élvezet, de hús nélkül, per favore! A No Need For Meat keverékünk, amely a legfinomabb fűszerekből, szárított zöldségekből és kiváló minőségű szójafehérjéből készül, olyan, mint egy nyaralás az ízelembimbók számára. És egészen pronto!

Összetevők 4 fő részére

- 100 g No Need For Meat Bolognai szósz
- 450 ml víz

Elkészítés

1. Forrald fel a vizet, és keverd bele a keveréket.
2. Hagyd rotyogni 2 percig.
3. Ezután vedd le a tűzről, és hagyd állni 5 percig.
4. Közben főzd ki hozzá kedvenc tésztádat, és már tálalhatod is.



KOTÁNYI
1881

NO NEED FOR MEAT

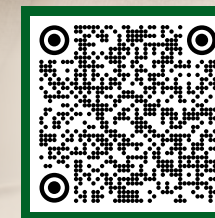
**BOLOGNAI
HÚSMENTESEN
10 PERC
ALATT**



TERMÉSZETES
ÖSSZETEVŐKBŐL

GYORSAN
KÉSZ

FINOMRA
FÜSZEREZVE





Ketchup Természetesen Univer

Az asztal körül jobb,
ha minden természetes.



www.univer.hu



UniverHungary



univerhungary



univerhungary