

INGYENES KIADVÁNY
4. ÉVFOLYAM 3. SZÁM

Csak a Mentés



M A G A Z I N



**MENTÉS
TERMÉKAJÁNLÓK**
hogy könnyebben eligazodj

MENTES HELYEK
a biztonságos étkezéshez

NATÚR KOZMETIKUMOK
természetes szépségápoláshoz

ÖKO HÁZTARTÁS
a bolygónk védelméért

**KARÁCSONYI
RECEPTEKKEL**

Mindenmentes, egészséges, egy helyen!



itt az idő sütni,
alkotni,
kikapcsolódni
a konyhában.



Kedves Olvasó!

Javában tart már az adventi készülődés. Ki csendesebben, ki minden erejével azon van, hogy ez az ünnep a járványhelyzet ellenére is olyan szép lehessen, mint amilyen eddig volt. Ezzel a lapszámmal szeretnénk hozzájárulni ehhez a hangulathoz. Éppen ezért sok-sok olyan dolgot gyűjtöttünk egy csokorba össze, ami hasznos lehet a készülődés vagy éppen az ajándékozás során.

Természetesen a magazin hasábjain megjelennek ugyanúgy a megszokott rovataink. A hiteles szakmai cikkek mellett számtalan izgalmas (általunk már kipróbált) mentes recept, minőségi 100%-ig natúr mentes kozmetikum és élelmiszer található ebben az újságban. Sőt olyan élelmiszer is, amit az EU most engedélyezett. Az ünnepek alkalmával ajánlunk Neked gluténmentes alkoholokat is, de azt is megtudhatod, hogy hogyan sikerült az ország egyetlen cukor-, glutén-, tejmentes és vegán főzőversenye, ami szerencsére most nem online került megrendezésre.

De, ami a legfontosabb, hogy ez az ünnep mindenki számára szeretetben és békében teljen. Mi ehhez próbálunk hozzájárulni ezzel a lappal, mert továbbra is hisszük, hogy csak rajtunk múlik az ünnep szeretetteljessége. Éppen ezért reméljük, hogy sok örömed telik ebben a magazinban!

Köszönjük az egész éves bizalmadat, és békés, meghitt ünnepeket kívánunk!

Szeretettel,
Herczeg Andrea
alapító-tulajdonos



Impresszum:

Kiadó:
Csak A Mentés Kft.
4492 Dombrád, Balaton u. 47.

www.csakamentes.hu
info@csakamentes.hu

Főszerkesztő:
Herczeg Andrea

Újságírók:
Kristóf-Góda Szilvia

Kreatív Vezető:
Petrovits Olga Zsuzsanna

Korrektor:
Mosolygó-Marján Erzsébet

Hirdetésfelvétel:
info@csakamentes.hu

A magazinban megjelenő hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
A magazinban megjelenő cikkek és képek szerzői jogvédelem alatt állnak, azok utánkölzése tilos.





HH

HUSH & HUSH

THE SECRET IS SCIENCE™

PRÉMIUM ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐK

Két doboz PlantYourDay étrendkiegészítő mellé most **AJÁNDÉK** Hush & Hush SHAKER és Nyers Séf online kurzus 1 éves tagság!

Ervényes a készlet erejéig!

VARGA ISTVÁN
a Nyers Séf
ajánlásával!



AJÁNDÉK
NYERS SÉF
ONLINE KURZUS
ÉS SHAKER

WWW.HUSHANDHUSH.HU

NÜNNEPI BONBONRECEPT POSTA RENITŐL ARANCOSOS-GEZTENYÉS BONBONOK

Hozzávalók

18-20 dbhoz:

- ▶ 250 g natúr gesztenyemassza
- ▶ 85 g kókuszszir folyékonyra olvasztva
- ▶ 27 g kókuszliszt
- ▶ 28 g eritrit
- ▶ 1 bio narancs
- ▶ 100-150 g cukormentes étcsokoládé

Elkészítés:

A narancs héját alaposan mosd meg és reszeld le. ▶ Ezután vágd ketté, és facsard ki az egyik felét – az így kapott narancslevet is használd fel a desszert készítéséhez. ▶ Keverd össze a hozzávalókat kézzel, turmixgéppel, botmixerrel, vagy aprítógéppel. Egynemű masszát kell kapnod. Tedd hűtőbe min. 30 percre. ▶ Ezután gyúrj belőlük gömbölyű formákat, tedd egy tányérra vagy tálcára, és hűvös helyen (hűtőben 15-30 perc, de még jobb a mélyhűtőt bevetni kb. 10 percre) dermed meg. ▶ Amíg dermed a megformázott massa, készíts vizgőzt a csokolávasztáshoz: egy nagy lábasban forralj vizet, ültess rá egy kis, mély, öblös edényt (fontos!). ▶ Készíts elő egy nagy tálcát sütőpapírral letakarva, erre teszed majd a bevonatos bonbonokat dermedni, így szebben, könnyebben fel tudod róla szedni. ▶ Törd össze a csokoládét apróbb darabokra, tedd a kis edénybe, és folyamatos kevergetés mellett olvaszd meg a vizgőz fölött. A kislábat alul a nagylábasal együtt tedd a konyhapultra, ahol a hűtőből/mélyhűtőből kivett bonbonokat ketté desszertes villa vagy egyéb erre alkalmas eszköz segítségével forgasd meg benne. Helyezd a sütőpapíros tálcára a kész bonbonokat – a tetejüket díszítheted egy-egy szem dióval, kevés kókuszreszelékkel, stb. – és tedd hűtőbe vagy hideg helyre pár percre dermedni.

Fogyasztásig tartsd hűtőben vagy hidegen, hogy ne lágyuljanak meg.

TIPP: a megmaradt olvasztott csokit öntsd kisebb formákba és hagyd megdermedni, így házi pralinét kapsz belőle. Akár egy-egy szem mandulát, kesudiót, törökmogyorót vagy pisztáciát is elrejtethsz benne.



MÉZES KRÉMES

Hozzávalók:

- ▶ 50 dkg Mester süteményliszt
- ▶ 10 gr Orgran tojáspótló + 5 ek víz
- ▶ 5 gr sütőpor
- ▶ 2 ek édesítő (1:4)
- ▶ 15 dkg puha margarin
- ▶ 10 dkg mézpótló / méz / agavé szirup
- ▶ kb 1,2 dl rizstej

Krém:

- ▶ 6 dl rizstej
- ▶ 1 cs vaníliás pudingpor
- ▶ 2 ek édesítő (1:4)
- ▶ 8 dkg kukoricadara
- ▶ + sárgabarack lekvár
- ▶ + mentes csokoládé
- ▶ + rizsliszt a nyújtáshoz

KISS MONA



Elkészítés:

A tészta alapanyagait jó alaposan kidolgozzuk, majd 30 percet pihentetjük.

Majd 4 részre osztjuk és rizslisztes lapon kinyújtjuk. Majd sütőpapíros tepsire tesszük és egyesével megsütjük 180 foknál kb 8 perc alatt / darab.

A krémet megfőzzük. A rizstejet a többi alapanyaggal kikeverjük, majd sűrűre főzzük.

Elkezdjük rétegezni. Első lap, lekvár, krém... egész addig, amíg el nem fogy. Hagyjuk pár órát pihenni a hűtőben, majd csokival borítjuk.

www.monakonyhaja.hu

www.facebook.com/monaelete



Legyél VEGÁN cukorbeteg is!

Egy táplálkozástudományi szakember megmutatja, hogy: **miért veszélyes a húsfogyasztás a cukorbeteg számára.**

Legyél vegán, vagy csökkentsd a húsfogyasztásodat egy szakember útmutatásaival.

Töltsd le az ingyenes eBookot!
etrendezo.info/vegandiab



étrendező



Briósburger a legünnepibb "gyorskaja"



Világéletemben odavoltam a karácsonyi slágerekért – szenvedélyesen gyűjtöttem az ünnepi CD-ket, később a ritka bakelitlemezeket, és néha már nyár közepén feltettem Madonnától a „Santa Baby”-t, vagy Judy Garlandtól a „Have Yourself a Merry Little Christmas”-t. Minden rokonnal, baráttal, szerelmmel eltöltött ünnep, vacsora, vendégség receptek tucatjait adta bele abba a bizonyos szívmengető, megfoghatatlan dologba, amit csak „karácsonyérzésnek” nevezhetünk.

Briósburger – a legünnepibb "gyorskaja"

Hozzávalók / burger:

- 1 vegán briós vagy negyed kalács
- 1 kisebb édesburgonya
- ½ fej hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 1 csésze brazil dió (költséghímélőbb, mégis ízletes megoldással tökmag)
- 1 marék rukkola vagy 1 levél fejes saláta
- 1 avokádó vagy kovászos uborka
- 2 evőkanál birsalmalekvár vagy reszelt alma
- 1 kiskanál reszelt torma
- ½ kiskanál mustár
- 1 fej előfőzött cékla
- 3 evőkanál főtt csicseriborsó
- 1 evőkanál tahini vagy hámozott napraforgómag
- só
- bors
- csipet őrölt szerecsendió
- csipet őrölt fahéj
- Tetszés szerint karikákra vágott lilahagyma is mehet bele, vagy épp kókuszkrémlel és reszelt fokhagymával, só-bors-sőrélesztő kombóval összemixelt tofu-túró.



Elkészítés:

- A sütőt 180 fokra melegítjük.
- Az édesburgonyát meghámozzuk, a reszelő nagy lyukú oldalán lereszeljük, majd ugyanezt tesszük a hagymával és a fokhagymával is.
- Egy nagy serpenyőben, olívaolajon, sóval, borssal mindet pirítani kezdjük – egészen addig, míg szinte mállani kezd. Ekkor hozzáadjuk a szerecsendőt és a fahéjat, és a mozsárban vagy robotgéppel durvára őrölt brazil diót. Két kanállal kivesszünk a keverékből, ezt a robotgépben pépesítjük, majd visszaforgatjuk.
- Nedves kézzel hamburgereket formázok a mixből, sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük, majd 25 percig sütjük. Közben kikeverjük a krémet.
- A birsalmalekvárt vagy reszelt almát összeforgatjuk a mustárral és a reszelt tormával. A csicseriborsót, céklát, tahinit vagy napraforgómagot sóval-borssal és egy kis citromlével, valamint ecettel sima krémé keverjük, botmixerrel.
- Az avokádót meghámozzuk, kisedjük a magját, és fél centis szeletekre vágjuk – uborka esetében csak az utóbbi szükséges.
- A zsemlet félbevágjuk, és a sütő alján pár percig pirítjuk vágott felével lefelé. Kisedés után megtehető a tormamártással, mehet rá egy édesburgonya burger, majd egy kanál céklás humusz és az avokádókarikák.

A kifli.hu TÁMOGATÁSÁVAL



CSAK A MENTES ÉV SÉFJE VERSENY 2021



Már a 4. alkalommal rendezték meg a Csak a mentes év séfje versenyt, ami az ország egyetlen cukor-, tej-, gluténmentes és vegán főzőversenye. A verseny kezdetén a játékosok e-mailen beküldött egy saját recepttel nevezhettek. A megmérettetés legfőbb célja, hogy felhívja a figyelmet az egészséges és allergénmentes táplálkozásra, illetve, hogy bemutassa, hogy a mentes ételek is tudnak éppen olyan izgalmasak, ínycsiklandóak és finomak lenni, mint hagyományos társaik.

A két online fordulóból a 8 legtöbb szavazatot kapott versenyző került be a már személyes megjelenéshez kötött középdöntőbe. Itt és az elő- és a szuperdöntőben a szakavatott szakmai zsűri Huszár Zsuzsanna, Kiss Mona, Posta Reni, Stöhr Gréta, Vágó Piros, Karalyos Gábor – Vegán Hegylakó, Tanács Attila, Varga István Nyers Séf személyében értékelt a versenyzők ételeit. Ezután a zsűri által adott pontok alapján az első négy helyezett került be a döntőbe.

A szervezők gondoltak az érdeklődőkre is, így élő bejelentkezésekkel színesítették a programot.

A döntőknek a Gastropolis Főzőiskola adott otthont, ahol élőben készítették el a versenyzők ételeiket a szakmai zsűrinek. A Fűszerbár minőségi fűszerei nagyban hozzájárultak ahhoz, hogy kiváló, különleges kreációk születessenek. Az alapanyagok szállításáról a Kifli.hu gondoskodott, és természetesen, támogató volt még a Castellum Hotel Hollókő, a Mindenmentes Főzősuli, és ahogyan a korábbi rendezvényeken is, a 383 Víz is támogatott bennünket. Az elődöntőből négyen kerültek a döntőbe, majd ketten a szuperdöntőbe. Es végül megszületett a 2021-es ÉV Séfje: Nyitrai Kitti. A főétele: magyaros ízek újragondolva, és a desszertje: az élet fátyla. Őt követte Fogler Dániel, akinek a menüsora: zöldségekkel rakott burgonya és vaniliás kevert almator-ta diókrémrel volt. A harmadik helyezett Melicher Lilla lett. Gratulálunk nekik, aki pedig kedvet érez a főzéshez, az itt, a honlapon megtalálja a recepteket, aki pedig szeretne versenyezni, az jövőre jelentkezhet bátran!



Fűszerbár

*Értékesen fűszeres, avagy
a minőség a legjobb összetevő*

Az 1990-ben indult családi vállalkozás korábban kifejezetten a húsipari vállalatok fűszerellátására szakosodott.

Ebből forrta ki magát 2010-ben Fűszerbár néven saját gasztroágazatuk, amelynek fő profilja a fűszerpaprika, magas minőségű monofűszerek és saját keverésű kézműves fűszerkeverékek gyártása, csomagolása és forgalmazása.

„A minőség számunkra mindig is alapvető, hisszük, hogy a részletekben nemcsak a szépség és a minőség, de a tudatosság és a jövő is rejlik.”

Fűszerkeverékeiket és fűszersóikat saját know-how alapján gyártják, jelenleg közel 100-féle mixtúrával dolgoznak. 2020 decemberében indították útjára kiskereskedelmi vonalukat, a Fűszerbár Webshopot, ahol széles és különleges választékot alakítottak ki a tudatos vásárlói igények kielégítésére.

Termékeik egyik csoportját a minőségi monofűszerek alkotják, amelyek között a nélkülözhetetlen alapfűszerek mellett számos különleges bors, zöldfűszer, sütemény- és gínfűszer is megtalálható. Specialitásuk a sómentes prémium fűszermixek gyártása, ezen a vonalon egyedülálló szortimenttel rendelkeznek.

A gondosan megválogatott alapanyagokból kézzel készített termékek biztosítják az állandó frissességet és finom aromát.

A Fűszerbár kínálatából nem hiányozhat természetesen a magyar fűszerpaprika-örlemény sem. Mivel a vállalkozás telephelye a Bogyiszlói Paprikamalom, a friss fűszerpaprika náluk mindig készleten van.

És az ünnep közeledtével nem hiányozhatnak a konyhánkából a különleges fűszerválogatásai sem, amelyek egyébként egész évben elérhetőek saját tervezésű fűszergrafikás papír- és fémdobozokban.



A fűszerek, amelyek többsége 25 és 100 grammos kiszerelésben, egyedi fejlesztésű papírtasakokban kaphatók, mind adalék-, tartósítószer-, ízfokozó- és színezékmentesek. Fűszerezzétek meg ti is az ünnepi menüt izgalmas, egyedi megoldásokkal!



Fb: Fűszerbár - Webshop & Gastro
W: www.fuszerbar.hu
In: fuszerbar
@: shop@fuszerbar.hu

IMMUNTÁMOGATÁS.



ÚJRAGONDOLVA.

Vegnum

HOGYAN ÉLIÜNK SZUPERÉLETET?



A mai társadalom a maximumot várja tőlünk az élet számos területén, sőt, mi is komoly elvárásokat támasztunk önmagunkkal szemben. Tökéletesen szeretnénk teljesíteni a munkában, egészségesek, kisportoltak és magabiztosak akarunk lenni, aztán meg akarunk felelni családunknak, szeretnénk vonzó, okos partnert választani, és a gyermeknevelésben is gyakran vagyunk maximalisták.

És így vagyunk a táplálkozással is. Igényesen, változatosan szeretnénk étkezni, még ha bokrós teendőink közepette ez azért nem is mindig jön össze.

Alig tíz éve, hogy egy új jelenség, a superfood-divat Magyarországon is felütötte fejét, és bár eleinte sokan csak legyintettek rá, mára ismert kategória, bár a pontos jelentésével sokan nincsenek tisztában. Superfoodnak nevezzük azokat az élelmiszereket, amelyek nagy mennyiségben és kiváló minőségben tartalmaznak egészségünk megőrzéséhez elengedhetetlen tápanyagokat: vitaminokat, ásványi anyagokat, zsírsavakat, antioxidánsokat.

A superfood világában nem mánia, hiszen, ezek az élelmiszerek kétség kívül nagyon hasznosak, és az egészséges étrend kialakításának részét képezhetik. De nem csodaszerek! Akkor miért olyan fontosak mégis?

Az egészséges étrend nélkülözhetetlen eleme a zöldség és a gyümölcs. Ám mai, rohanó életformánk mellett nem könnyű elegendő mennyiségű és megfelelő minőségű, vitamindús zöldséghez és gyümölcs-höz jutni. A változatos étrend kialakítása sem mindig könnyű, főleg télen, amikor drágább és nehezebben elérhető a friss és tápanyagokban gazdag zöldség, gyümölcs.

Ráadásul az optimális vitaminbevitelhez nagyon nagy mennyiséget kellene megennünk zöldségből, gyümölcsből, ami anyagilag és praktikus szempontból sem mindig kivitelezhető. Erre kínál megoldást a vegán, gmo-mentes és gluténmentes Vegnum

termékcsalád, amely természetes összetevőket, köztük szuperélelmiszerek kivonatait is tartalmazza. A Vegnum 29-féle, természetes antioxidánsokban gazdag zöldség-, gyümölcs és egyéb növény kivonatával véd a káros szabad gyökök ellen, és értékes vitaminokkal és ásványi anyagokkal vértéz fel minket. Emelt dózisu, tisztán növényi eredetu D-vitamin tartalmának köszönhetően pedig egyben a napi D-vitamin szükségletünket is fedezi. A Vegnum termékek Multi-D, Energy-D és Silver 50+ változatban kaphatók online és az ország közel 800 patikájában.



W: www.vegnum.hu
Fb: [vegnummulti](https://www.facebook.com/vegnummulti)
In: [vegnum.official](https://www.instagram.com/vegnumofficial)

Legyen ünnepi hónapunk!

Ismét egy megpróbáltatásokkal teli év áll mögöttünk. Búszkák lehetünk magunkra sok szempontból. Szeretteink közelsége talán sosem volt fontosabb, és megtanultuk, milyen törekenyek is vagyunk.

Legyen a karácsony szép! Legyen örömteli és büszke, legyen optimista és békés!

Üljünk össze a kanapén, nem baj, ha nincs még kész a nagytakarítás. Hívjuk fel a nagyit, a házimunka megvár. Legyünk együtt! Menjünk ki a kertbe és építsünk hóembert, vagy vigyük el a gyerekeket szánkózni, ha lesz egy kis hó idén, ne törődjünk most azzal, amit a megoldatlan fiókban hagyunk, megvár.

Télen általában főszerepben vannak a forró italok. Talán ilyenkor még azok is szeretik a kávé, forró csokit, akik egyébként nem fogyasztják. Szeretnénk alternatívákat mutatni egy jó téli italra, ezért hoztunk egy izgalmas receptet. Ezzel kívánunk Boldog ünnepeket mindenkinek!



Gesztenye a poharamban – Szívből készült recept a Vegital háza tájáról

10 perc alatt előkészíthető
30 perc alatt készen van
mennyiség: 1,3 liter

Teljesen tejmentes,
gesztenyes italunk receptje
következik!

Hozzávalók

- 150 g sült gesztenye
- 40 g kesudió
vagy földimandula
- 50 g kókuszreszelék
- 1,5 cm vanília
- 2-3 evőkanál eritrit
- késhegynyi só
- rumaroma, ízlés szerint
- víz a maximum jelzésig



Elkészítés

Az összes hozzávalót a Vegital növényi italkészítő tartályába tesszük. Ráillesztjük a gép fejét, kiválasztjuk a megfelelő programot, és elindítjuk.

Program: „Soymilk”

A program lejárta után a kész italt beleöntjük a géphez tartozó szűrőkancsóba. A szűrleményt spatulával kinyomkodjuk, és fel is használhatjuk, remek lesz sütemények töltelékeként például!

A leszűrt italt a legfázósabb bögrénkbe töltjük, és odakuporodunk a kanapéra egy takaróval...

A gesztenye számos vitamin és ásványi anyag egy kis gombócba gyúrva. Van benne szervezetünk számára értékes réz, mangán, B6-vitamin, C-vitamin, tiamin, folsav, riboflavin és kálium.

Remek rostforrás is; egy felnőtt napi rostbevétel szükségletének 15%-a megvan egy marék gesztenyében.

Mind fehérje, mind zsírtartalma alacsony (1,6 %, illetve 1,3 %), az olajos magokhoz képest kifejezetten energiaszegény alapanyag, szénhidrát tartalma mindössze 3,4 %, így súlycsökkentő étrendben is remekül megállja a helyét.

Édes íze miatt a gyerekek kedvence, legendás sütemények – fatörzs torta, gesztenyepüré cukráshabbal – alapja is. Van belőle szelíd is és vad is, mindkettő értékes, de konyhai kísérletezésre csak a szelíd alkalmas. A vadgesztenyét a gyógyszeriparban dolgozzák fel, egyéb módon fogyasztani nem szabad, mert ebben a formában mérgező!

A szelídgesztenyét viszont bátran ajánljuk a napi, mértékletes – úgy tartják, hogy annyit érdemes egyszerre ennünk belőle, amennyi a markunkban elfér – fogyasztásra. A fentebb felsorolt értékei mellett fontos megemlíteni, hogy telítetlen zsírsavakban is gazdag, így támogatja az őszi időben kissé elpihenni vágyó agyunkat, segít a tanulós, számolós, gondolkodáshoz szükséges funkcióink fitten tartásában. Egészségünkre!

Maximális édesítés az Ünnepekhez is!



Hozzávalók 2 darab beiglihez:

A tésztához:

- 300 g Bake-Free kelt tészta lisztkeverék
- 4 g Eden Premium fekete só
- 2 g Eden Premium kókuszvirág cukor
- 10 g Eden Premium Eritvia MAX
- fél csomag porélesztő (3,5 g)
- 1 kezeletlen citrom reszelt héja
- 300 g langyos víz

A diós töltelékhez:

- 160 g darált dió
- 13 g Eden Premium Eritvia MAX
- 70 g víz
- 1 teáskanál vanília aroma
- fél kezeletlen citrom reszelt héja

A mákos töltelékhez:

- 160 g darált mák
- 13 g Eden Premium Eritvia MAX
- 70 g víz
- 20 g mazsola (elhagyható)
- 1 teáskanál vanília aroma
- 1 teáskanál rum aroma

A kenéshez:

- 4 g cukormentes baracklevár (Helios)

Elkészítés:

Keverjük össze a tészta hozzávalóit és meleg helyen kelesszük 45-60 percig. Osszuk 2 egyforma részre és nyújtsuk ki 26x28 cm-es téglalapokra. A töltelékek hozzávalóit csak egyszerűen keverjük össze, kenjük rá a tésztára, tekerjük fel és nyomogassuk össze a végeiket és szurkáljuk meg villával. Kenjük le baracklevárral, majd szilikonos sütőpapírral bélelt tepsin előmelegített 210 fokban alsó-felső sütéssel süssük 10 percig, majd további 30 percig 180 fokon szintén alsó-felső sütéssel. Várjuk meg míg kihűl és szeleteljük kedvünkre. Nekünk 14 szelet lett egy darab beigliből.

További információk és receptek:
www.edenpremium.hu



SÓSKARAMELLÁS CSOKIS PITE

HOZZÁVALÓK

Pitealapoz:

- » 1 ek őrlött lenmag + 6 ek forró víz
- » 150 g finomra őrlött mandulaliszt
- » 50 g finomra őrlött zabliszt
- » 30 g keserű kakaópor
- » 3 púpos ek por eritrit
- » 1/4 teáskanál só
- » 100 g szobahőmérsékletű margarin

Karamellkrémhez:

- » 15 db friss datolya (beáztatás után pucolva + az áztató lé)
- » 1-2 ek juharszirup
- » 70 g magyorróvaj
- » csipet só

Trüffelkrémhez:

- » 200 g natúr Toffini tofu
- » 200 ml kókuszkrém
- » 150 g olvasztott étcsokoládé
- » csipet só
- » vanília aroma
- » édesítőszer ízlés szerint
- » öntetnek a tetejére: olvasztott étcsokoládé



ELKÉSZÍTÉSE

A pitealapoz készítsük el a "lenmagtojást". Keverjük össze a lenmagtöretet és a forró vizet egy hőálló pohárban, tegyük félre pár percre, amíg eléri a zselés állapotot.

Az alap száraz hozzávalóit mérjük ki egy tálba, majd adjuk hozzá a margarint és a zselés állagú "lenmagtojást". Gyúrjuk össze alaposan, ha szükséges pár kanál vizet lehet hozzá adni, hogy könnyebben összedljön. Gyúrjuk gombóccá és pihentessük a hűtőben 30 percre.

Ezalatt készítsük el a datolya karamellt. A vajpuhára ázott, pucolt datolyákat, a szirupot, a magyorróvaját, a sót, és pár kanál datolya áztatólét beletesszük a késes robotgépbe és nagyon lágy, krémmé mixeljük. Ha hígabb krém szeretnénk, akkor adjunk hozzá többet a datolya levéből, de érdemes sűrű karamell állagúra készíteni. Tegyük üvegcsébe, rakjuk félre. Nyújtuk ki a tésztát, és egyengessük a piteformába. Mehet a sütőbe, 160 fokon 30-40 perc alatt süssük készre. (Súlynak tegyünk bele sütőpapírra száraz babot, így nem púposodik fel a tészta.) Ha készre sült, hagyjuk hűlni. Közben készítsük el a csokis krémet, aminek minden hozzávalóját tegyük robot- vagy turmixgépbe, és készítsünk belőle selymes csokikrémet. Ha nehezen viszi a gép, mehet bele kicsivel több olvasztott csoki, vagy kókuszkrém.

Ha kihűlt a tészta, akkor simítsuk az aljába a karamellt. Rakjuk a hűtőbe pihenni pár percre, amíg picit megdermed a karamell. Utána öntsük rá a csokis-tofus krémet. Tegyük megint hűtőbe, hogy a krém is megdermedjen. Közben olvasszunk újra étcsokit, és öntsük rá a pite tetejére. Díszítésnek szórhatunk rá nagyobb sódarabokat is.

Tároljuk hűtőben, felvágás előtt 30 perccel pedig vegyük elő, hogy könnyen, szépen lehessen szeletelni.



Végre itt az ünnepi szezon, ami azt jelenti, hogy ideje készíteni az otthonokat, elővenni a karácsonyi sütitket, és elmerrülni mindenféle vidám és fényes dologban. Bár jó okkal ezt nevezik az év legcsodálatosabb időszakának, néha túl könnyű eltévedni az ünnepi készülődés forgatagában. Valószínű, hogy a teendők listája olyan hosszú, mint magának a Télapónak. A következő egyszerűen elkészíthető, de rendkívül mutatós aprósütemények előre elkészíthetőek, szemet gyönyörködtetőek, és akár a dekoráció részét is képezhetik az ünnepi eseményeken. Ha a sütés egyáltalán munka, akkor ez a szeretet munkája. A szeretet, amely nemzedékről nemzedékre száll.

Horváth
Judit



Gesztenyész csók

A gesztenyész csók egy gluténmentes apró finomság, ami kevés munkával ízletes és ünnepi hangulatú édességet eredményez.

- 80 g puha margarin • 80 g porcukor • 35 g csicseriborsóló •
- 40 g rizsliszt • 1 ek kovász • 1 ek rum • 200 g gesztenyemassza • 100 gramm csokoládé • 7 étcsokoládé •

A puha vaját habosra keverjük a porcukorral, majd hozzáadjuk a csicserilét, a kovászt, és alaposan összedolgozzuk. A vajas alapba belekeverjük a felengedett, darabokra tördelt gesztenyemasszát is. Miután az egészet összehabosítottuk, fakanállal belevegyítjük a lisztet, majd az elkészített gesztenyész masszát egy éjszakát, vagy legalább 2-3 órát hideg helyen pihentetjük.

Sütőpapírral kibélelünk 2 tepsit, a sütőt 180 fokra előmelegítjük. A masszát csillagcsőves habzsákba töltjük, és 2 cm-re egymástól kis csillagoként nyomunk. 180 fokon, 10-12 percig sütjük, max. addig, amíg egy kis színt kap (túlsütve könnyen kiszárad).

Amikor a kis süteményeink kihűltek, a csokoládét gőz felett felolvasztjuk, majd a gesztenyész csókokat teljesen vagy csak alul csokiba mártjuk.



Gesztenyész csók

Habcsókgomba



Habcsókgomba

Ezek némi munkát és időt igényelnek, de nagyon látványosak. Önmagukban is fogyaszthatóak, de csodálatos díszei bármilyen karácsonyi tortának.

- 3 nagy tojásfehérje (szobahőmérsékletű) • 150 g porcukor • 1 kávéskanál keményítő •
- 1-2 kanál citromlé • 2 kanál kakaópor • 60 g étcsokoládé •

Melegítsük elő a sütőt 90-100 fokra. Béléljünk ki 2 tepsit sütőpapírral. Egy nagy tálban verjük habosra a tojásfehérjét. Adjunk hozzá egy csipet sót és a vaníliát. Folytassuk a habverést, amíg lágy csúcsokat nem kapunk. A keményítőt és a citromlevet keverjük össze, majd kiskanalanként adagoljuk a tojás habhoz. Fokozatosan szórjuk bele a cukrot, hogy ne süllyedjen az aljára, és folytassuk a habverést, amíg a keverék kemény, fényes nem lesz. Tegyük egy habzsákba. A gombasapkákhoz nyomjunk ki kerek habcsókokat az egyik elkészített sütlapra. Húzzuk el a zacskót oldalra minden nyomáshál, nehogy csúcsok keletkezzenek a tetején. A szárhoz nyomjunk ki kicsi habcsókokat a másik lapra, majd húzzuk felfelé a zacskót. Ne aggódjunk amiatt, hogy minden darab pontosan egyforma legyen. A gomba természetesebbnek tűnik, ha a darabok különböző méretűek. A gomba sapkáját kis szitával vagy szűrővel finoman meghintjük kakaóval. 1 órán keresztül süssük előmelegített sütőben, vagy amíg annyira megszáradnak, hogy könnyen levehetőek. Tedd félre teljesen kihűlni. A bevonó csokoládét olvasszuk fel egy fémtálban forrásban lévő víz felett, majd keverjük simára. Szűrjünk egy kis lyukat minden gombasapka aljába. A kupak alját kenjük meg csokoládéval. A szár hegyét mártsuk csokoládéba, és enyhén nyomkodjuk a lyukba, folytassuk a maradék darabokkal. Tároljuk szobahőmérsékleten, száraz helyen vagy fedett dobozban.



Ünnepeld a karácsonyt a Gyógyfű Kft. ünnepi teáival!

KELLEMES KARÁCSONY! teakeverék hibiszkuszvirágból, mazsolából, bodzabogyóból és cseresznyéből: A mazsolaszőlő az emésztést segíti, antioxidáns anyagai javítják az immunrendszert. A bodzabogyó meghűléses, náthás időszakokban sokat segíthet egészségük támogatásában. A hibiszkuszvirág nemcsak színezőanyag, hanem bizonyítást nyert koleszterinszint csökkentő hatása – ezért fogyókúrában is előnyös fogyasztani.

A SZIVARFILTER 100%-os HATÓANYAG- és ÍZKIOLDÁST BIZTOSÍT.



• VEGÁN • TARTÓSÍTÓSZERMENTES • GŐZZEL STERILIZÁLT

www.gyogyfu.hu



Biogusto

Egy nagy pohár egészség
Törökországból!



Bár a világ tele van gyümölcs- és zöldségtermő hellyel, nem véletlen, hogy a Kis-Ázsia néven ismert Anatóliában termesztettek először szőlőt, gránátalmát, búzát, meggyet és füget. Ez a terület rendelkezik a világ egyik leggazdagabb növényvilágával. Ezért is esett a Setino Hungary Kft. választása erre a vidékre, amikor úgy döntött, hogy gyümölcs- és zöldséglevelek forgalmazásába kezd.

„A táplálékod legyen az orvosságod, és az orvos-ságod legyen a táplálékod.” Hippokratész

2004-ben a Setino Hungary Kft. azzal a céllal alakult, hogy kizárólag magas minőségű termékeket forgalmazzon a vásárlói számára. Mivel minden terméküket közvetlenül a gyártóktól szerzik be és saját raktárközpontjukban tárolják, így gyors és megbízható kiszolgálást tudnak biztosítani ügyfeleiknek. Számukra a legfontosabb, hogy a termékekkel egy boldogabb, egészségesebb és jobb jövőt biztosítsanak a vásárlóiknak. Éppen ezért alkották meg bio termékcsaládjukat, amely Törökországból származó bio gyümölcs- és zöldségleveket tartalmaznak.

A választék rendkívül széles: nemcsak prémium bio narancslé és gránátalmalé található a kínálatban, hanem különleges bio gyümölcs- és zöldség-levek is színesítik a palettát, például: Detox gyümölcslé, Green Mix, Gold Mix és Red Mix gyümölcs- és zöldséglevek.

Az italok nem tartalmaznak hozzáadott cukrot, színezéket, adalékanyagokat és tartósítószer sem. A termékek megtalálhatóak a dm üzleteiben, és hamarosan a BIJÓ áruházban is. Érdemes alaposan

szemügyre venni a kínálatot, és kipróbálni ezeket a különleges, egészséges leveket!

A palettájukat hamarosan további termékekkel bővítik: Olibites olivasnackek, Züper kollagén-protein szeletek, HealthLink Vegan Latte italporok és egyéb finomságok.



Fb: Setino Hungary Kft.
W: www.setino.eu
@: shop@setino.com



Cerbona

Szeretem, jó nekem!

Ez a szlogenje immáron 30 éve a Cerbonának. Gabonából készült jó dolgot rejt minden csomagolásuk. Legyen az müzliszelet, gabonapehely, snack, müzli, de a termékcsalád része még többfajta zabszelet, zabkása és zabpehely, sőt rizskása is.

A hosszú évek tapasztalatával a zsebükben mindig azt kutatják, hogy mit szeretnének a vásárlók. Sőt, mivel a cég számára nagyon fontos, hogy készítményeivel támogassa az egészséges életmódot, így kerültek a gyártósoraikról a boltok polcaira a különböző gluténmentes, vegán, illetve proteinnel dúsított termékek.

Ezért mostantól a Cerbonával nem kell lemondani a finom egészséges falatokról. De vegyük is sorba az egészséges finomságokat!

Kezdjük a kakaós-mandulás és piros gyümölcsös vegán granolákkal, amelyek hozzáadott cukor és édesítőszer nélkül készültek, rendkívül gazdagok élelmi rostokban, így teljesen beilleszthetők az egészséges étrendbe. Folytassuk a sort a gluténmentes, vegán rizskásákkal. Az étcsokoládés, málnával készült és a laktózmentes áfonyás termékek a hozzáadott chia maggal teszik még izletesebbé az egyszerűen elkészíthető rizskásákat.

Újként csatlakozott a termékcsaládhoz néhány különleges ízesítésű proteinszelet. A csokoládétorta ízű, a málnás és a sós karamell vegán proteinszeletek kizárólag növényi fehérjéből készültek, ugyanakkor fehérjékben gazdagok és 27%-os proteintartalommal rendelkeznek. Sőt kevés cukorral, de annál több B12-vitaminnal készültek. És a Cerbona család igazán újdonsága a zöldséges müzliszelet. A céklás-rebarbarás és a sárgarépa-sütőtökös vegán müzliszeletek csökkentett cukortartalommal, ugyanakkor teljes értékű gabonával készültek, és mivel nagyon gazdagok élelmi rostokban, ezért bátran



beilleszthetők az egészséges táplálkozásba. Aki pedig többet szeretne megtudni a termékekről, az mindenképpen látogasson el a cerbonabolt.hu webshopba, ahol folyamatos akciókkal várják a vásárlókat. Cerbona.

Minden ízében finom!



Fb: cerbona
In: cerbona_official
W: www.cerbona.hu
W: www.cerbonabolt.hu

FÁRADT?

Salus

...mert partnerünk
a természet!



ÉTREND-
KIEGÉSZÍTŐ

VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

A benne lévő szerves kötésű **vas** és a **B-vitaminok** hozzájárulhatnak:

- a normál vörösvértest- képződéshez,
- a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez.

Gyümölcslé-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül.

Bár tartalmaz búzacsíra kivonatot, gluténtartalma kevesebb mint 5 mg/kg, így gluténmentesnek mondható.

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon.

Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

Javasolt nőknek, várandós és szoptató anyáknak, gyermekeknek, idősebbeknek, betegségből lábadozóknak, sportolóknak, vegetáriánusoknak és aktív életmódot folytatóknak.

Nem tartalmaz: • alkoholt • tartósítószert

• mesterséges színező- és aromaanyagokat • laktózt.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.

SZÉNHIDRÁTCSÖKKENTETT ünnepi diós szelet



Hozzávalók:

Tészta:

90 g	Dia-Wellness Beigli tésztamix
150 g	BL-55 liszt
100 g	margarin (min 80% zsírtartalommal)
50 ml	víz
5 g	friss élesztő
33 g	PaleOk szűrt Almacukor

Töltelék:

250 g	Gluténmentes Diótöltelék alap
50 ml	víz
70 g	Dia-Wellness Sárgabarack lekvár

Kenéshez 1 db tojás



Sütési idő: kb. 30 perc
Sütési hőfok: kb. 175 °C



Elkészítés:

A **Gluténmentes Diótöltelék alapot** a vízzel elkeverjük és a **Dia-Wellness Sárgabaracklekvárral** ízesítjük.

A **Dia-Wellness Beigli tésztamixet** és a BL 55 lisztet a margarinnal elmorzsoljuk, hozzáadjuk a vizet, az **Almacukrot** és az élesztőt. Egyenlő tésztává gyúrjuk, 3 részre osztjuk, majd letakarva pihentetjük. Ezután a lapokat 3 mm vastagra nyújtjuk. Az első lapra rákenjük a fele tölteléket, befedjük a második lappal és rákenjük a maradék diótölteléket. A harmadik tésztalappal befedjük, tojással kenjük, mintázuk és szurkáljuk. Néhány perc pihentetés után 175 °C-on készre sütjük, kb. 30 perc alatt.

Kellemes Ünnepeket Kívánunk!

GLUTÉNMENTES flódni



Hozzávalók:

Tészta:

- 500 g **Gluténmentes Bejgli tésztamix**
- 200 g laktózmentes margarin
- 100 g **DW v.i.p. Élelmi rost szirup**
- 2 db tojás sárgája
- 4 g **PaleOK T-POR**
- 36 g víz

Töltelék:

- 450 g **Gluténmentes Diótöltelék alap**
- 50 ml víz
- 450 g **Gluténmentes Máktöltelék alap**
- 50 ml víz
- 400 g alma kockázva
- 50 g laktózmentes margarin
- + fél citrom leve



Sütési idő: kb. 40 perc
Sütési hőfok: kb. 175 °C

Elkészítés:

Tészta:

A **PaleOK T-Port** a vízben eloldjuk, majd a többi alapanyaggal összegegyrjük. A tésztánkat négy részre osztjuk és pihentetjük.

Töltelék:

Az almát meghámozzuk, kockázzuk, margarinnal és a citromlével megpároljuk. — kihűtjük. A **Gluténmentes diótölteléket** összekeverjük a vízzel, majd a **Gluténmentes máktölteléket** is egyenmősítjük a hozzá való vízzel.



Tésztánkból 3 milliméter vastag lapokat nyújtunk. Az első lapra rákenjük a diótölteléket, ráhelyezzük a második lapot és rákenjük a kihűlt almatölteléket. A harmadik tésztalappal befedjük és rákenjük a máktölteléket. Negyedik tésztalapunkkal az egészet beborítjuk, tojással lekenjük, ezután villával mintázzuk és szurkáljuk. Néhány perc pihentetés után 175 °C-on készre sütjük, kb. 40 perc alatt.





Honeycomb fehér kenyérpírtó és vízforraló

Russell Hobbs

MINDENHOL JÓL MUTAT

HONEYCOMB TERMÉKCSALÁD



A Russell Hobbs, az Egyesült Királyság egyik legismertebb, hazájában piacvezető háztartási kiegészítő márkája. 1952 óta a folyamatos innováció, az útmutatás és az ellenállhatatlan vonzerő jellemzi termékeit.

A Russell Hobbs Honeycomb termékcsaládja minden bizonnyal rabul ejti a konyha szerelmeseit. Modern kényelmi funkciók és trendi geometriai design, ragyogó fehér és elegáns fekete színekben.

Az 1,7 literes Russell Hobbs Honeycomb vízforraló minden konyhában jól mutat. Forraljon vizet egy finom teához vagy kávéhoz és élvezze a praktikus gyors forralási sávok jelölést, az akár 66%-os* energia megtakarítást, a cseppmentes kiöntést, a 360°-os alap nyújtotta kényelmet és a száraz forralás elleni védelem adta biztonságot.

A Honeycomb termékcsalád ötvözi a vonzó formatervet az innovatív technológiával, mint az extra kiemelés funkció a kenyérpírtónál. A készülék extra széles betöltőnyílásai a vastagabb szeletek pirításához is tökéletesek, az állítható pirítási fokozat segítségével pedig mindenki ízlése szerint készítheti el pirítását. A kék megvilágítású kiolvasztás, megszakítás és újra melegítő gombok egyszerűvé teszik a pirítást, a kivehető morzsatálca pedig biztosítja, hogy a konyhapult makulátlanul tiszta maradjon.



Honeycomb fekete vízforraló



Honeycomb fekete kenyérpírtó

*235ml víz forralása esetén, 1 literrel szemben.

W: www.russellhobbs.hu
Fb: Russell Hobbs Magyarország
In: russellhobbsmoment



Cassanovas

Egy falat ropogós egészség

A manióka vagy ismertebb nevén tápióka nagyon messzi utat tett meg, hogy eljőjön hozzánk. Ez a kutyatejfélek családjába tartozó növény, a rizs, a cukor és a kukorica után a negyedik legnagyobb kalóriaforrás.

Ezért is érezte fontosnak a Cassanovas, hogy valamilyen formában feldolgozza és népszerűsítse ezt a növényt. A legnagyobb maniókatermelő országok között van Nigéria, ezért sem véletlen, hogy onnan indult el a Cassanovas világhódító útjára.

Horváth Tamás, a Cassanovas.hu ügyvezetője 4 évig élt Nigériában. Kezdetben Afrikában, majd Németországban kezdték el forgalmazni a maniókából készült termékeket, és most a hazai piacokon is bevezetésre kerül.

A Cassanovas csipkek alapját adó manióka zöldség termesztése jelenleg 1 500 minősített termelő által, teljesen organikus, emellett fenntartható mezőgazdasági módszerekkel történik. Sőt a cég elindított egy Mezőgazdaság-fejlesztés programot, amely segít összekapcsolni a farmokat, és jelentős helyi közösségépítő szerepe van. Továbbá együtt dolgozik az IITA-val, hogy minél több A-vitaminnal dúsított növényt felhasználó terméket fejlesszen ki a szubsaharai régió tápanyaghiányának leküzdésére.

A manióka rögtön a betakarítás után kerül feldolgozásra Nigériában, miközben naponta többször is végeznek rajta laboratóriumi vizsgálatokat. Így biztos, hogy a tápióka kimagasló minőséget képvisel. Ráadásul a termékek nem tartalmaznak semmilyen mesterséges színezéket, ízfokozót vagy tartósítószeret.

Jelenleg négyféle ízvilágban kaphatóak: sós-borsos, csirkés-BBQ-s, csipős-fűszeres és ropogós sült tészta. Hűden sajtolt pálmalajban kerülnek kisütésre a maniókadarabok, ez adja a roppanósságukat.



Ráadásul mindegyik ízesítés beilleszthető vegetáriánus és vegán étrendbe is. A tápióka egyébként számtalan jó hatással bír: koleszterinmentes, rostban gazdag, serkenti az izmok növekedését, jó mangán- és vasforrás, és mivel kevés nátriumot tartalmaz, ezért egészséges alapanyag.

Harapj rá Te is erre az egészséges csipszre!



W: www.cassanovas.hu
@: sales@cassanovas.hu
In: Cassanovas.hu



Fagnes

*Tegyük kellemessé
a szürke hétköznapokat!*

A tél beköszöntével gyakran sötétben indulunk el dolgozni, és már naplemente után érünk haza, ha pedig az ilyen napok még esősek és borúsak is, akkor muszáj egy kicsi napfényt csempésznünk a hétköznapokba.

Fertőszögi Ágnesnek is ez volt az egyik komoly érve, amikor úgy döntött, hogy újtára indítja a Fagnes márkát.

„Fontosnak tartjuk, hogy amit belélegzel, az ne csak finom, hanem természetes is legyen.”

Ágnes több éves aromaterápiás tanulmányok elvégzése, illetve franciaországi parfümkészítési alapok elsajátítása után vélte úgy, hogy szeretné életre hívni a márkát. Egyrészt, hogy minőséget adhasson vevői számára, illetve, hogy a vásárlóknak ne kelljen komolyabban foglalkozniuk az illatokkal, csupán élvezhessék wellnesként otthonukban a téraparfümök természetes illatát.

A parfümök bioalkoholba ágyazott virágokból és aromás növényekből nyert illóolajok és növényi kivonatok tökéletes szinergiái.

Ezek belégzésekor az aromamolekulák az orrunkon keresztül eljutnak a véráramba, ezáltal hatnak a teljes szervezetünkre. A téraparfümök mindig egy téma köré csoportosulnak, így van például a Comfort&Relax, ami segít az elalvásban, köszönhetően levendula- és mandulatartalmának, vagy a Concentration, ami menta- és rozmaring-illóolajaival nagyban hozzájárul a koncentrációhoz.

Mivel az alapító szeretett volna az itthon elérhető párologtatókhoz képest egy új vonalat is beilleszteni a botanikai téraparfümök mellé, ezért esett a választása a Bloomy Lotus termécsaládra, amely csoda szép megoldásokat kínál luxus minőségű párologtatókkal. Így tavaly óta a Bloomy Lotus diffúzorok hazai márká-



BIO



NATÚR



PARABÉN
MENTES



VEGÁN



ÁLLATKÍSÉRLET
MENTES

képviselőt, nagykereskedelmi tevékenységét is a Fagnes látja el. Kínálatában meg lehet találni a száraz diffúzort, az ultrahangos aromadiffúzort, vagy éppen a gyerekeknek készült zenélő, Junglefun diffúzort is. Erdemes ellátogatni a webshopba, mert biztosan mindenki talál magának egy olyan téraparfümöt, ami fényességet visz a téli estékbe!



Fb: Fagnes
In: fagnes_fragrantsoul
W: www.fagnes.hu



Mercurius Trading

Egészséges és finom

2008-ban azzal a céllal indult el a Mercurius Trading Kft., hogy kiváló minőségű élelmiszereket forgalmazzon a magyar fogyasztók számára.

Idén tavasszal jutottak arra az elhatározásra, hogy saját termék fejlesztésébe fognak, így jutottak el a nyers gyümölcszelet termékcsaládjuk gyártásához. Ha kirándulsz, ha utazol, ha diétázol, ha csak két étkezés között ennél valami táplálót, akkor gyors segítséget nyújtanak a Kette Raw Bars szeletek.

Ezek a nyers szeletek, melyek alapját aszalt gyümölcsök és diófélék alkotják, bővelkednek rostanyagokban, vitaminokban és ásványi anyagokban, így kellő energiát biztosítanak a következő teendők elvégzéséhez, biztosítva a telítettség érzését.

Az alkotók úgy gondolták, hogy mindenképpen szeretnének visszanyúlni a régi magyar desszertizékhez, így készült el a szilvás gombóc, a kókuszgolyó, a zserbó és az almás pite ízlésű, valamint az egzotikus ízlésű képviselő földicseresznyés gyümölcszelet.

A kiváló minőség magas gyümölcsstartalmat, természetes alapanyagokat rejt magában. Sőt a gyártás során a cég kiemelt figyelmet fordított arra, hogy a termékeket az egészséges táplálkozás hívei is fogyaszthassák minden gond nélkül, ezért a szeletek nyers, vegán, valamint glutén-, tejfehérje- és laktózmentesek, és nem tartalmaznak hozzáadott cukrot sem.

És bár a gyümölcszeletek még szinte most ugrottak le a gyártóssorról, a vállalkozás egy



percet sem tétlenkedik, folyamatosan újabb termékek fejlesztésén dolgozik. De amíg azok kijönnek, kattints a webshopra, ahol akciókra és számos egészséges finomságra lehetsz. Addig pedig, ha jól akarsz lakni, dobj be egy szeletet!



Fb: Kette Bars
W: www.kettebars.hu
@: info@merding.hu



Helan

Illatozz vegyszermentesen!

Gyerekkorunk emlékeit gyakran egy-egy illathoz kapcsoljuk. Vagy, ha bemelegünk egy lakásba, óhatatlanul beszippantjuk az orrunkba az adott szobák aromáját. Sőt, van, aki úgy vásárolja meg a zöltségeket és a gyümölcsöket is, hogy előtte megillatozza azokat. Közéjük tartozik Madari Szilvia is, aki mindig is hitt abban, hogy az élet elénk dobja a lehetőségeket, és a mi választásunk, hogy mit kezdünk azzal.

„Nagyon kifinomult és érzéki illatokat gyártunk, és az már csak hab a tortán, hogy ezt mind bio minőségben.”

Madari Szilvia kezdetben babatermékekkel foglalkozott, utána tért át a biokozmetikumokra. A baba-mama termékcsalád hozta össze az olaszországi Helan céggel, és később került figyelem középpontjába a bioparfüm.

A mostanra már általuk is forgalmazott illatokat nem csupán a vegán vagy a tudatos vásárlók számára ajánlják, hanem például a komoly betegségből felgyógyultaknak is finomabbnál finomabb parfümöket kínálnak. Ezek a termékek ugyanis garantáltan vegyszermentesek.

De vajon mitől bio a bioparfüm?

Az alapját ugyanúgy, mint bármely másik illatszernek, az alkohol adja, ugyanis ettől függ, hogy mennyire tartós egy parfüm. Viszont azok az illatmolekulák, amiket a parfümbe beleültetnek, a „hagyományosakkal” ellentétben itt természetesek és nem kémiai alapanyagúak.

A termék tartósságán ez mit sem változtat, viszont a természetes összetevőknek köszönhetően semmilyen bőrreakciót vagy köhögést nem vált ki. Ráadásul a hatásuk egész nap kitart. Mindenki megtalálhatja köztük a saját illatát: legyen az sportos, citrusos, púderes vagy éppen virágos. Sőt a férfiak



nagy öröme a Helan négy különböző illatkompozíciót alkotott meg. A belbecs mellett pedig a gyártók odafigyeltek a külsőnyre is.

Az egyedi dizájnnal rendelkező papírdobozok, illetve a csomagolóanyagok 100%-ig újrahasznosítottak.

Ha szeretnél vegyszermentes fitokozmetikumokat használni, látogass el a webshopba, és próbáld ki a legújabb bioparfümöket!



Fb: HELAN - Biokozmetikumok Itáliából
W: www.okoabc.hu



Natessence

Lassítsuk le az öregedést!



Létezik örök élet? Nos, a válaszom az, hogy sajnos nem. De van valami, amivel le tudjuk lassítani a korosodás folyamatát.

A Natessence neve sokak számára ismerősen csenghet, nálunk mutattuk be korábban a liofilizálást, vagyis más néven fagyaszttva szárítást és víztelenítési eljárást, amely segítségével megőrzi a gyümölcsök és zöldségek magas vitamintartalmát, beltartalmi értékeit, ízeit. Illetve ők alkalmazzák az ún. szuperkritikus extrakciót, ami egy olyan tiszta és hatékony módja a kivonatok készítésének, ami megőrzi a növények természetes tulajdonságait. Most pedig egy olyan terméket fejlesztettek ki, ami sejtfiataltító hatásának köszönhetően lassítja az öregedést.

De lássuk, hogy miről is van szó pontosan! Legújabb termékük legfontosabb alapanyaga a resveratrol, ami a szőlőben és a vörösborsban megtalálható jótékony hatású, antioxidáns molekula, amelyet, ha folyamatosan használunk, segít megőrizni az ereink rugalmasságát, illetve megvédi a magas koleszterin káros hatásaitól, sőt csökkentheti a szív vérkeringési zavarainak előfordulási esélyeit. Ezenkívül kiemelkedő anti-aging (öregedéslassító) tulajdonsággal rendelkezik, vagyis hozzájárul a sejtszintű fiatalság megőrzéséhez. Sőt, fokozza a szervezet természetes kollagénszintézisét (ízletek, bőr, erek), és beindítja az öregedés ellen ható géneket. Ezt a fontos esszenciát is szuperkritikus extrakcióval nyerik ki, ezután kapszulákba töltik, és kizárólag természetes vívívóanyagokkal, vagyis bio liofilizált gyümölcs- és zöldségporokkal elegyítik.

A Trans-resveratrolt az EU nemrégiben új élelmiszerre nyilvánította, sőt meghatározta a napi dózisát is. A hosszú klinikai vizsgálatok pedig bebizonyították, hogy a kizárólag természetes, nagy tisztaságú és nagy koncentrációjú kivonat sejtfiataltító hatással rendelkezik. Érdemes kipróbálni ezt a forradalmian új kapszulát, amivel lehet, hogy nem kapunk örök életet, de az biztos, hogy lassítjuk az öregedésünket!

További információért látogass el a webshopba!



Fb: Lio Natessence
W: www.natessence.hu
@: info@natessence.hu



Küldjed.hu



Küldjed.hu

A gluténmentes szeszes italok webáruháza



Bár a modern orvostudomány nagyon sok problémára megtalálta már a gyógy módját, számos olyan betegség van, amivel meg kell tanulni együtt élni egy életen át. Többek között ilyen a gluténérzékenység is, melynél a legkisebb lazítás is komoly kárt tesz az érintett szervezetében, még ha épp akkor nem is jelentkezik fizikai tünet.

Legyünk őszinték magunkhoz – a gluténmentes diéta pontos betartása nagyon sok lemondással jár, s bizony jó lenne, ha a „rég” életünknek legalább egy kis szelete megmaradhatna.

Míg a főzéshez, sütéshez szükséges alapanyagok egyre több helyen és egyre nagyobb választékban érhetők el, hova forduljon, aki egy korsó sör mellett kapcsolódott ki, vagy egy-egy ünnepélyesebb alkalom adtán nem borral vagy pezsgővel koccintott, hanem szívesen elkortyolt például egy finom whiskey-t?

A Küldjed.hu megálmodóinak eddigi talán legmerészebb álma volt a webáruház elindítása. Szeretnénk minél szélesebb kínálatot elérhetővé tenni azokból a szeszes italokból, amik alapvetően nem lennének gluténmentesek – így például sörökből, whiskey-kből, de gin és vodka is rendelhető már az oldalról.

A kínálat folyamatosan bővül. Jelenleg közel 30 féle gluténmentes sör közül választhatunk, ha azonban nem tudnánk dönteni, érdemes egy kóstoló csomagot rendelni akár a magyar, akár az európai gluténmentes sörökből.

Jó tudni, hogy míg a sörök többségénél egy enzim hozzáadásával csökkentettük a gluténtartalmat a jogszabályban meghatározott határérték alá; a gyömbérsörök, a mézsörök, a kölesből készült whiskey, a kukoricaszesz alapú vodka és az

almapárlatból készített gin a cöliakiások számára is nyugodt szívvel fogyaszthatók, hiszen csak gluténmentes összetevőkből készülnek. Persze szigorúan 18 éves kor felett.

Érdemes megjegyezni a webáruház címét akkor is, ha mi magunk nem vagyunk érintettek. Meglephetjük a szeretteinket is, közelednek az ünnepek. Ha tudjuk, mi a kedvenc itala, rendeljük meg, ha pedig nem tudjuk, válasszunk egy Küldjed.hu utalványt!



GLUTÉNMENTES SZESZES ITALOK
SÖR, GYÖMBÉRSÖR, MÉZSÖR
WHISKEY, VODKA, GIN

-10%

KEDVEZMÉNYKÓD:
MENTES 2021.12.31-ig



W: www.kuldjed.hu
Fb: [kuldjed.hu](https://www.facebook.com/kuldjed.hu)
In: [kuldjed.hu](https://www.instagram.com/kuldjed.hu)

KARÁCSONYRA AJÁNDÉKOZZ TE IS EGÉSZSÉGET *Szeretteidnek Egyenesen a Kaptárból!*





Miért válasszon minket?

- ✦ Több, mint 13 000 termék és 600 újdonság
- ✦ 30 év szakértelem és tudás
- ✦ Herbaház Klub program a további kedvezményekért
- ✦ Szezonális ajánlatok
- ✦ Egzotikus gasztroutazás, hazai és nemzetközi finomságokkal

Részletes ünnepi nyitvatartás:
herbahaz.hu/aruhazaink

WWW.HERBAHAZ.HU



2021-BEN A LEGSZEBB AJÁNDÉK AZ EGÉSZSÉG



Csíki chips

Együnk valódi pityókából készült csipszet!

A csíki sör neve sokak számára ismerősen cseng, ha pedig azt mondom, hogy Tiltott Csíki Sör Manufaktúra, minden bizonnyal még többen tudják, hogy miről van szó. És most itt a termékcsalád legújabb tagja, ami már pár hónap után hatalmas sebességgel robbant be a köztudatba.

„A székely pityóka olyan mint a rock and roll:

Amerikából jött, meghonosodott, és életszükségleté vált.”

A Csíki Csipsz három fontos összetevőből áll: napraforgóolajból, parajdi sóból és pityókából. A pityóka termesztés Székelyföldön évszázados múltra tekint vissza. Ráadásul a Csíki Csipsz speciális, finomra válogatott csipsz pityókából készül.

Ehhez elengedhetetlen a megfelelő szakértelem, éppen ezért a vetőmagját vetőmagnemesítők fejlesztették ki. Ez a vetőmag kerül kiosztásra a helyi gazdák között, akik ezután az előírt feltételek mellett termesztik a csipsz alapanyagot. A magas keményítő tartalom biztosítja a szirmok roppanóságát, a kisütésükre használt 100%-os napraforgóolaj pedig jó hatással van a koleszterinszintre.

De szemezgezzünk egy kicsit a választékból! Van sima sós, paprikás, hagymásan-tejfölös, roppant sajtos, barna sörrel megvadított, szarvasgombás, erős pistas és kannabiszmag lisztjével készült kannabiszos. Sőt szalmapityókát, pufit, bigyót, pergős töpörtyűt és sonkás-tormás tallért is készítenek.

Minden termék tartósítószer-, GMO-, glutén-, színezékmentes és vegán. Ha pedig kedvet kaptál a megkóstolásukhoz, nem kell messzire menned,



mert a legtöbb hiper-, szupermarketben megtalálod, sőt több ételfutár cég már házhoz is szállítja Neked! És minden csipsz mellé pont passzol egy csíki sör is!

Kóstold meg Te is!



W: www.csikisor.hu
Fb: [csikicsipszhivatalos](https://www.facebook.com/csikicsipszhivatalos)
In: [csikicsipsz](https://www.instagram.com/csikicsipsz)



Mix Your Nature

Your skin / Your rules / Your nature



BIO



NATÚR



PARABÉN
MENTES



VEGÁN



ÁLLATKÍSÉRLET
MENTES

Máthé Csilla tulajdonos története még édesanyaként kezdődött, aki első kisfia születésekor elhatározta, nagyobb figyelmet fordít a természetes kozmetikumokra.

Elsődlegesen azért, hogy kisfiának mindenképp a legjobbat tudja adni, illetve, hogy majd mások is részesüljenek a természet adta jóból.

Autodidakta módon sajátította el az alapokat, majd egy kozmetikumkészítő iskola elvégzése után belevágott a különböző stiftok és krémek elkészítésébe egy vegyészcsapattal.

A kistestvér születése után a Mix Your Nature natúrkozmetikum márka is megszületett, aminek a létrehozása egy ünnepé vált.

A cég honlapján az E-keverde menüpont alatt csak ki kell választani a megfelelő összetevőket, és ők frissen elkészítik Neked a Számodra ideális natúrkozmetikumot; sőt, ha kéred, az általad kitalált, egyedi címkével látják el. És, ha már korábban említettük az ünneplést, a Mix Your Nature karácsony alkalmából különleges ajándécsomagokat állított össze a vásárlók számára, melyek egy vászon ajándékszákban érkeznek.

A szigorúan környezetbarát, magas minőségű termékeket tartalmazó összeállítások vegyi anyag- - mesterséges illatanyag, tartósítószer, SLS, parabén és színezék - mentesek. Arról nem beszélve, hogy környezetbarát köntösbe bújtak.

És, ha ez nem lenne elég még egy szuper termékcsalád is bemutatkozik novemberben, ami nem más, mint a tápláló fürdőtea, amihez kendervászon zsákocskát is kérhetsz, amit filterként használhatsz, és masszázs zsákként is kiváló.

A teljesen vegán receptúra gerincét a zabpehely, körömvirág, kókusztejszór és makadámia olaj alkotja, ehhez választható 3féle virágszirm: levendula, hibiszkusz és citromfű, valamint 3féle illatpárosítás: menta-citrom, citromfű-levendula és ylang-ylang - muskotályszálya. A fárasztó munkanapok után pedig a fürdőteák izomlazító, nyugtató vagy éppen meghűlésűző jótékony hatása csodákra képes. Próbáld ki Te is!



Fb: Mix Your Nature
In: @mixyournature
W: www.mixyournature.com



Idén is sikeresen szerepeltek az ALDI mentes termékei

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

A **BELLASAN koleszterincsökkentő félzsíros margarin** (Kamra kategória - Alapanyag alkategória), a háromféle változatban elérhető **ENJOY FREE! - SNACK FUN Crunchy gluténmentes kukoricapehely** (Sweet & Nasi kategória - Rágcsák alkategória), az **ENJOY FREE! - MILFINA ESL laktózmentes tej** (Tejtermék alternatívák kategória - Laktózmentes tej alkategória), a **NATUR AKTIV Bio kókuszital UHT** és a **NATUR AKTIV Bio natúr kesudió ital** (Vegán kategória - Ital alkategória) egyaránt elnyerte a verseny kategóriadíját.

Kínálatunkban vásárlóink 110-nél is több mentes termék közül választhatnak. A díj az Önök számára is garancia, hogy az **ALDI** kiváló minőséget nyújt a lehető legjobb áron.

A Mentos-M Díjat a Professional Publishing Hungary Kiadó Kft. szervezte, és a szakértő zsűri érzékszervi bírálata alapján ítéltek oda. A versenyre kizárólag olyan termék nevezhetett (nevezési díj ellenében), amely a 14 fő allergén közül legalább egytől, és/vagy ételintoleranciát okozó anyagoktól mentes, illetve megfelelt a kiírt kategóriáknak, alkategóriáknak. A versenyről és a szervezőről további információt a <https://mentos-m.storeinsider.hu/> weboldalon talál.



Multicikória

Maci kávé mindnekinek!

Ha visszagondolunk a gyermekkorunkra mindnyájan elmondhatjuk, hogy nagy Macikávé-fogyasztók voltunk. Aztán a legtöbben átszoktunk a felnőtt kávéra, de a gyerekkori cikória tejeskávé emléke örökre megmarad.

Kevesen tudják, hogy a pótkávé anno a II. világháború után fellépő élelmiszerhiány idején lépett színre, pótolva a kávéhiányt. Aki nem szeretne koffeint vinni a szervezetébe, de nem tud lemondani a kávéról, azok számára jó hír, hogy a Multicikória Kft. továbbra is szorgalmasan gyártja a Maci kávékat, ráadásul már felnőttek számára is készítenek pótkávé-t.

Az évtizedek óta ismert tradicionális pótkávék (Cikória, Katáng, Maláta, Családi, Zamat) öröklött formában megvásárolhatóak, és filteres kávéfőzőben elkészíthetőek.

A Cicobello VEGAN, instant termékcsalád tagjai a kókusztejjel készült 3 az 1-ben (laktóz- és tejfehérjementes), a karamellás és a csokoládés pótkávék, aki pedig a tiszta gabonakávé ízét szeretné élvezni, azok válasszák a Cicobello Chicory vagy a Classic terméket. Amellett, hogy ezek a pótkávék koffeinmentesek, rendkívül sok jótékony hatással bírnak. Gazdag gabonartalmuknak köszönhetően nagyban segítik az emésztést, illetve gyulladáscsökkentő hatással bírnak. Ezenkívül - K-, A- és C-vitamin-tartalmuknak köszönhetően az immunrendszert is erősítik. Tudományos kutatások támasztják alá, hogy a cikória jótékonyan hat a vastagbél mikroflórájának életteni szerepére és egészséges összetételére, az ásványi anyagok felvételére, az immunfunkciókra, a zsír- és szénhidrát-anyagcserére. Sőt inulin- és pektintartalma kedvezően hat a bélflórára, és a leveleiben található flavonoidok a tartós fogyásban nyújtanak segítséget.



Aki pedig mégsem tud vagy akar lemondani a koffeinről, az babakávéval keverve is fogyaszthatja a pótkávé-különlegességeket. A közelgő ünnep alkalmával a Multi-Cikória Kft. egy különleges árengedménnyel szeretné megajándékozni azon kedves vásárlóit, akik november 22. és december 26. között rendelnek a cég webshopjából.



Fb: Macikávé-Multi-Cikória Kft.
W: www.multicikoria.hu
@: info@multicikoria.hu

AJÁNLÓ

DRUMF Bisztró

Ha glutén-, laktóz vagy cukormentes feledhetetlen étkezésre vágysz, irány a Drumf Bisztró! Az itt dolgozók filozófiájának egyik alappillére ugyanis éppen az, hogy mentes ételeikben egytől egyig visszaköszönjön a hazai konyha valódi ízvilága, és ne kelljen lemondani a korábban megszokott ízelményről. Bár kezdetben főként azok számára nyitották, akiknek valamilyen okból glutén-, laktóz- vagy cukormentes étkezést kell folytatniuk, természetesen az ajtajuk mindenki előtt nyitva áll. Az étlapon szereplő ételeik sok embernek segítenek diétájuk megtartásában és egészségük megőrzésében is. Az étterem profilja magában hordozza a fiatalosság, igényesség és könnyed elegancia meghatározó vonásait. Szeretettel és mosollyal várnak mindenkit Budapest szívében. Ha pedig otthon szeretnél enni, akkor rendeld házhoz ezeket az ínycsiklandó ételeket!

Mentesség: cukor, laktóz, glutén

Elérhetőség: www.drumf.hu
Facebook: Drumf

Cím: Budapest, Teréz utca 9.
Instagram: drumf_bistro



FITNASS DUNA

A gluténmentes diétát követők egyik fellegetvára lehet a Fitnass, ahol több mint 80-féle, kizárólag gluténmentes, cukormentes, tejmentes, paleo és vegán süteményből választhatsz. Így nem kell lemondani a habos, klasszikus süteményekről, ahogyan a finom ízekről sem! Itt mindenki találhat magának megfelelő desszertet, senkinek nem kell visszafognia magát! Aki pedig különlegességre vágyik, annak érdemes kipróbálnia a csokis-kókuszos, karamellás-mogyorós vagy hagymás-szalonnás babkát! De a sós sütemények sem hiányozhatnak a kínálatból! Az ünnepek közeledtével pedig a karácsonyi vegán és paleo bejglit is megrendelhetitek a weboldalon, hogy biztosan ne maradjatok le róla! Jó nassolást!

Mentesség: glutén-, laktóz-, cukormentes, vegán, paleo

Cím: Fitnass Duna Pláza - 1138 Budapest, Váci út 178. fsz
Elérhetőség: www.fitnass.hu Facebook: Fitnass Duna
Tel: +36-30-873-5322 Email: info@fitnass.hu

ROPOGÓ MÚZEUM KRT

„Vegán és húsos, könnyű és rántott, minőségi és gyors. Szerintünk ez mind megfér egymás mellett, és tud teljesülni.”

Ez a szlogenje a Ropogó Étteremnek, ahol egyenlő figyelmet szentelnek a vegánokra és a húsmádókra. Állítsd össze Te magad a különböző rántott ételek, köretek, saláták és mártogatók kombinációit! Minden csikokra vágott feltét 24 órás marinálás után kerül 90 másodpercre ropceolajba, alacsony hőfokon, így ropogós lesz, viszont nem csucsog az olajtól. Ezt utána összetett salátákkal, saját szejtánnal készíted el Neked, kizárólag újrahasznosított és lebonlító csomagolásban! A marinálásnak és a sütési technológiának köszönhetően pedig kizárólag kirobbanó ízű, könnyed ételeket találhatsz ezek után a tányérodon!

Mentesség: vegán

Cím: Ropogó Múzeum - 1053 Budapest, Múzeum krt. 41.
Elérhetőség: www.ropogo.hu Facebook: Ropogó - Múzeum krt
Tel: +36 20 959 4449 Instagram: ropogo_muzeum





KARÁCSONYI FESZTIVÁL

mindenmentes, egészséges, egy helyen!



2021.12.18-19. 10:00-17:00

RAM SZÍNHÁZ, BUDAPEST, KÁRPÁT U. 23. 1133



KISS MONA



POSTA RENÁTA



HUSZÁR ZSUZSANNA



KUTASI HELLY



STEINER KRISTÓF



VIRÁGH BARBARA



VARGA ISTVÁN



HEVESI TAMÁS

SZEMÉLYES KONZULTÁCIÓK - WORKSHOPOK
TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁSOK - ELŐADÁSOK



RÉSZLETEK:
CSAKAMENTES.HU



Natur Cleaning®

Nature is our laboratory

Az első magyar
GREEN BRAND díjas
tisztítószer.



Csepke® baby

Tiszta szeretet a babák
bőréhez igazodva.





Mindenhol jól mutat

HONEYCOMB TERMÉKCSALÁD

Fehér és fekete színben

Modern kényelmi funkciók, trendi geometriai design. A Honeycomb termékcsalád ötvözi a vonzó formatervet az innovatív technológiával, mint a vízforraló gyors forralási sávjainak köszönhető energia megtakarítási lehetőség vagy a kenyérpirító extra kiemelés funkciója.

