



csak a
mentes

Magazin

02 szám

6. évfolyam
ingyenes kiadvány

Gyógynövények | Ökoháztartás | Receptek | Balatoni körkép



Interjú Hevesi Tamással,
a Magyar Cukorbeteg Futsalválogatott
szövetségi kapitányával

Sudárné
Boros Erzsébet
tulajdonos



SUDÁR
BIRTOK



www.csakamentes.hu



@CSAKAMENTES



CSAK_A_MENTES



@CSAKAMENTES




herbow®
 herbal organic world

ÚJ NÖVÉNYI EREDETŰ KÖRNYEZETKÍMÉLŐ MOSÓSZEREK ÉS ÖBLÍTŐ- KONCENTRÁTUMOK

Természetes mosódió tartalommal



www.herbow.hu



[herbowmosodioslabda](https://www.instagram.com/herbowmosodioslabda)



[herbowmosodioslabda](https://www.facebook.com/herbowmosodioslabda)

KEDVES OLVASÓ!

Ahogy berobbant a nyár, azzal a lendülettel szeretnénk most mi is elhozni számodra a legújabb lapszámunkat, és egyúttal segítséget nyújtani abban, kedves Olvasó, hogy ebben a nagy hőségben a nyaralás és a kikapcsolódás alatt se maradj le a legújabb mentes csodákról.

A nyári szellő óhatatlanul is magával hozza a virágok illatait, amelyek közé mi most becsempésztünk egy kis illóolajat is, ugyanis a legfrissebb magazinunkban számtalan illóolajjal, illetve aromaterápiás termékkel ismerkedhetsz meg. Virtuálisan ellátogatunk egy gyógy- és fűszernövény-birtokra, de azt is megtudhatod, hogy hogyan lett 10 év után ismét Európa-bajnok a magyar cukorbeteg futsalválogatott. Sőt arra is fény derül, hogy mi az a botra fagyott, és hol árulják, ráadásul 10 tippet is adunk a vegyszermentes háztartáshoz. Ellátogatunk egy balatoni körképre, és megnézzük, hogy hol milyen mentes finomságot lehet kapni.

Természetesen a magazin hasábjain megjelennek ugyanúgy a megszokott rovataink, a különleges receptek és a 100%-ig mentes natúr kozmetikumok is, sőt számtalan új terméket is megismerhetsz. De kár lenne ennyire előre szaladni. Dőlj hátra, élvezd a nyarat, és lapozd át ezt a



mentes magazint, amit nagy szeretettel és gondos válogatás után állítottunk össze Neked a fő szlogenünk jegyében. Reméljük, hogy sok örömed telik benne!

TOVÁBBI SZÉP NYARAT ÉS JÓ OLVASÁST KÍVÁUNK!

Szeretettel,
Herczeg Andrea
alapító-tulajdonos



Főszerkesztő
Herczeg Andrea

Újságíró:
Kristóf-Goda
Szilvia

Grafikai szerkesztő:
Tamás Anikó

Korrektor:
Mosolygó-Marján
Erzsébet

Eseményfotós:
Kriskó Anett

Hirdetésfelvétel

INFO@CSAKAMENTES.HU

WWW.CSAKAMENTES.HU



@CSAKAMENTES



CSAK_A_MENTES



@CSAKAMENTES



GLUTENMENTES



LAKTÓZMENTES



CUKORMENTES



BIO



VEGÁN



PALEO



NYERS



NATÚR



PARABÉNMENTES



ÁLLATKÍSÉLÉKMENTES



SZJKTETRIJUMMENTES

A magazinban megjelenő hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.

A magazinban megjelenő cikkek és képek szerzői jogvédelem alatt állnak, azok utánkölése tilos.

Floradix®

Floravital® szirup

Étrend-kiegészítő vassal és B-vitaminokkal

A benne lévő **vas**, valamint

a **B₁**, **B₂**, **B₆**- és **B₁₂**-**vitaminok** hozzájárulhatnak

- a vörösvértest képződéséhez
- a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez, illetve
- a normál energiatermelő anyagcsere-folyamatokhoz.

100%-ban gluténmentes, hozzáadott cukrot, mézet és élesztőt sem tartalmaz. Mentés még a laktóztól, alkoholtól, tartósítószerektől, mesterséges színező- és aromaanyagoktól is.



B₁₂

B₆

B₂

B₁

VAS



VEGAN

Új termék

OGYÉI szám: 29122/2022

Kapható gyógyszertárakban, gyógynövény-szaküzletekben, vagy megrendelhető honlapunkon. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10

🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.



SZERETSZVAGYIGEN!

MENTES FINOMSÁGOK SZÍVVEL-LÉLEKKEL!

A kérdésre, ami valójában nem is kérdés, látszólag roppant egyszerű a válasz. Most elárulom, hogy valójában mire is vonatkozik ez a kérdés. A történet 2015 előttre nyúlik vissza, amikor Surányi Beatrix úgy döntött, hogy otthagyja az ingatlanpiacot, és inkább a cukrászat felé veszi az irányt. Elvégzett 2013–2015 között hobiból egy cukrásziskolát, majd 2018-ban rájött, hogy kamatoztatja is az ott megszerzett tudását. Amikor észrevette, hogy a fia a tejre kicsit érzékenyebb lett, és megérezte, hogy nagyon hiányzik számára a kreativitás, elkezdte járni a mentes cukrászdákat, és kóstolgatta a különböző mentes cukrászsüteményeket. A statisztika nem volt jó, nagyon kevés olyan terméket talált, ami ízlett neki. Az egyik jónál meg is állapította, hogy ilyet ő is tud.

Ezután Óbudán, egy panelház aljában talált egy kicsi helyiséget. Tapasztalat és recept híján úgy gondolta, hogy egy pici összeget kockáztat, kivett egy kis üzletet, és nekiállt egymaga sütögetni. Szépen beindult az üzlet, és egyre nagyobb lett az igény a termékekre. Másfél év után jött a segítség, egy ismerőse – aki korábban övönő volt –, és az ő rábeszélésére elment egy cukrásziskolába, és azóta együtt dolgoznak. Olyannyira, hogy a sok visszatérő vendég mellett nemrég még egy kolléganő társult hozzájuk. A hitvallásuk: az allergiások sem maradhatnak cukrászati élmény nélkül! Tudják, hogy komolyan kell venni az allergiát, de mivel ők is nagyon édesszájúak, és nem tudnának meglenni cukrászsütemény nélkül, örömet szeretnének szerezni a diétára kényszerült vevőknek is, akár alkalmakra, esküvőre, rendezvényekre is!



A kizárólag gluténmentes alapanyagokból számtalan torta, aprósütemény (édes és sós) is készül, de a nyár egyik nagy slágere a katalán krémes és a mangó-maracuja-málna mousse mellett a Botrafagyott, vagyis az általuk vegán gyümölcsből és gyümölcsléből készített fagyasztott édesség. Bár a kereslet nagy, az üzlet kicsi, így viszonylag gyakran változtatnak a kínálaton, ezért érdemes rendszeresen meglátogatni őket, és kipróbálni a legjobb mentes desszerteket!



1032 BUDAPEST, SOLYMÁR U. 10. +36 70 272 3404



SZERETSZVAGYIGEN



@SZERETSZVAGYIGEN



Ints búcsút a kellemetlen
tüneteknek és a másnaposságnak!

**HISZTAMIN- ÉS
FRUKTÓZSZEGÉNY
VEGÁN BIOBOROK**

Nincs nyár Mentés Bor nélkül!
ÉLD ÁT ÚJRA AZ ÖNFELEDT BOROZÁS ÉLMÉNYÉT!

Sofőrök, anyukák, egészségtudatos
fogyasztók! Nektek sem kell
kimaradni a koccintásból!

**ALKOHOLMENTESÍTETT
VEGÁN BOROK ÉS PEZSGŐ**



mentes
BOR

Nézz körbe bővült,
egyedi, minőségi
kínálatunkban!



www.mentesbor.hu



Ha pedig hazai
különlegességet
keresel...

**HAZAI
NATÚR BOROK**



DÍJNYERTES LETT A CSAM KÖZÖSSÉG!



Idén június 8-án adták át a Bridge Budapest Üzleti Közösség díjakat a Business Festen. 2019 óta már negyedik alkalommal díjazták azokat a szervezeteket, amelyek tudatosan és innovatív módon katalizálják a hazai üzleti szereplő és vállalkozók közötti kapcsolódásokat és együttműködéseket.

Ezúttal 7 kategóriában adtak át elismerést.

A döntős jelöltek köre a Bridge Vezetői Közössége ajánlásai és közönség- szavazás útján állt össze. 40 szervezetre érkezett jelölés csaknem 200 közönségsvavazattal. A végső döntést a shortlistes jelöltekről a felkért hatfős szakmai zsűri hozta meg. Az Üzleti közösség a Fenntarthatóságért kategóriában a Vegan Üzleti Kör és a Wellbeing szövetséggel jelölték a Csak a Mentés közösséget, mely végül a zsűri döntése alapján a végső győztes lett. A díjat Herczeg Andrea, alapító-tulajdonos vehette át Tengelits Andrástól.

Ahogy azt Ti is tudjátok, a Csak a Mentés közössége 2017-ben indult útjára, és azóta nyújt segítséget eseményekkel, szolgáltatásokkal, friss, hiteles szakértői tartalmakkal és termékekkel az ételérzékenységekben szenvedők és a mentes életmód iránt érdeklődők számára.

Andi küldetése a kezdetektől az, hogy egyfajta hidat képezzen a speciális étrenden élők és a mentes termékeket forgalmazó cégek között. Nem titkolt célja, hogy egy olyan mentes világot hozzon létre, ami mindenki számára elérhető és egészséges.

„A Csak a Mentés közösség az a buborék, ahol én a mindennapjaimat élem, amilyen világot megálmodtam, az ott mind megvan. A vállalkozások együttműködnek, közös projekteket alakítanak ki, és nem rivalizálnak. A rendezvények hangulata olyan, mint egy családi összejövetel, ez mindent elmond. Nagyon büszke vagyok!”

**NEKTEK PEDIG KÖSZÖNJÜK, HOGY TI IS VELÜNK
TARTOTOK EBBEN A MUNKÁBAN, ÉS TAGJAI
VAGYTOK ENNEK A KÖZÖSSÉGNEK!**



Dia-Wellness KOLLAGÉNES ITALPOR

édesítőszerrel

- *pektinnel*
- *acerolával*
- *prebiotikus rosttal*
- *hialuronsavval*
- *szerves vassal*



*intenzív **málna** ízzel*

www.dia-wellness.com



csak a mentes

VIP KLUBTAGSÁG

LÉGY TE IS CSAM VIP-TAG!

MINDEN MENTES EGY HELYEN



CSATLAKOZZ 6 HÓNAPRA,
ÉS A MÁSIK 6 HÓNAPOT
MI ÁLLJUK!

MIÉRT IS ÉRI MEG KLUBTAGGÁ VÁLNI?



**INGYENES BELÉPÉS
A CSAM FESZTIVÁLOKRA**

Áprilisban, szeptemberben és decemberben a vendégünk vagy fesztiváljainkon



PARTNERI KEDVEZMÉNYEK

Tagságoddal kedvezményesen vásárolhatsz a megjelölt helyeken



EXTRA TARTALMAK

Receptek, gasztrovideók, edukációk, letölthető e-bookok várnak rád



**SAKÉRTŐI
KÉRDEZZ-FELELEK**

Minden hónapban kérdezhetsz szakértőinktől, így személyre szabott tanácsokat kaphatsz

AHOL MÁR BIZTOSAN KEDVEZMÉNYESEN VÁSÁROLHATSZ CSAM KLUBTAGSÁGGAL:



mentes
BOR

byó



BWT
BEST WATER TECHNOLOGY

WWW.CSAKAMENTES.HU



@CSAKAMENTES



CSAK_A_MENTES



INFO@CSAKAMENTES.HU



ÖTVÖS EDINA

EGÉSZSÉGSHERPA,
az Edinaturally alapítója vagyok.

A Himalájára a hegymászókat a csúcsra kíséző helyiek helyett én a testi és lelki csúcsteljesítmény elérése felé kísérem azokat, akik hozzám fordulnak.

A világ legnagyobb táplálkozástudományi iskolájában, az Institute for Integrative Nutritionben tanultam több mint 100-féle táplálkozási elméletről, és hasznos gyakorlati tudásra tettem szert számos életvezetési módszerrel kapcsolatosan is. Így lettem holisztikus egészség coach és bélrendszer-specialista.

2020 év végén elindítottam az Edinaturallyt, és a közel 20 év menedzseri lét, valamint az iskolában tanultak alapján már olyan tapasztalattal és szakmai háttérrel rendelkezem, amivel személyre szabott segítséget tudok nyújtani az egészséges és teljes élet felé vezető úton, hogy csúcsteljesítményre legyenek képesek azok, akik hozzám fordulnak.

MIT EGYÜNK NYÁRON? MIÉRT KÍVÁNUNK MÁST, MINT TAVASSZAL?

Az emberi test nagyon szuperül van megalkotva, mivel, ha gond van, akár önmagát is képes gyógyítani, csak ismerni kell a jelzéseit. Ezenkívül az étkezések során, kívánásaink révén is törekszik arra, hogy jobban érezzük magunkat. A szervezet gyakran olyan ételekre vágyik, amelyek egyensúlyban tartják az adott évszak elemeit.

Tavasszal az emberek méregtelenítő ételeket kívánnak, vagy szeretnek olyanokból többet enni, mint például leveles zöldségek és citrusos ételek. Ha pedig beköszönt tartósan a jó idő, érezzük a sóvárgásunkon is, hogy itt a nyár. Elkezdünk más ételeket kívánni, mint télen.

Ilyenkor húsíró ételekre vágyunk, mint a gyümölcsök, nyers ételek, a fagyalt és kevésbé kívánjuk a nehezebb ételeket, vagy azokat, amelyek sokáig vannak sütvé, főzve.



És ha a szervezetünk megkívánja a nyári finomságokat, akkor adjuk meg neki, amit kér, természetesen a mennyiség és a minőség ilyenkor is nagyon fontos.

Így fogyasszunk rengeteg élénk színű nyári gyümölcsöt, és zöldséget, főzzünk élvezettel gyönyörű ételeket – játszunk az ételek káprázatos színével, díszítsük virággal az asztalt. Készítsünk könnyű ételeket, de használjuk rendszeresen a fűszeres, csípős, sőt, tüzes ízeket, Süssünk rövid ideig és nagyon magas hőfokon, olyan gyorsan pároljuk meg az ételt, amilyen gyorsan csak lehet. Sőzzünk kevesebbet, használjunk több vizet. A nyár számtalan lehetőséget kínál, fejezzük ki a változatosságot az étrendünkben is.

És még egy gyakori tévhitre is felhívnam a figyelmet: sokszor gondoljuk, hogy ilyenkor a jéghideg italok a leghűsítőbbek, mert azok villámsebességgel lehűtenek. Azonban az a mellékhatásuk, hogy gyorsan összeszűkítik a gyomrot, és leállítják az emésztésünket, így jobb őket kerülni. Sokkal jobban járunk, ha szobahőmérsékletűt fogyasztunk, és többet, mint általában. Egyébként is kevés folyadékot fogyasztunk, kevesebbet, mint gondolnánk, de ez már egy másik téma.

**ÉLVEZZÜK KI A NYÁR MINDEN PILLANATÁT
AZ ÉTKEZÉSEINK SORÁN IS!**



BŐVEBB INFO:
WWW.EDINATURALLY.COM

AROMÁKKAL AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT!



Az illatoknak nagyon fontos szerepük van az életünkben. Ráadásul most reneszánszát éli az aromaterápia, és egyre szebb kultúrája kezd kialakulni. Ha ledönt minket a betegség a lábunkról, általában igyekszünk mindenféle fortélyt bevetni, hogy mihamarabb elmúljon ez az állapot.

A kúrák közül az egyik legkellemesebb az aromaterápia. "Ahhoz, hogy a terápiás hatást tudjunk biztosítani a HerbaTherapy olajkeverékek esetében, felkutatjuk és megtaláljuk azokat a lelőhelyeket, ahonnan a legmagasabb minőségű és tanúsítvánnyal rendelkező, valóban természetes és terápiás hatású illóolajokat lehet beszerezni."

A HerbaTherapy nagyon nagy hangsúlyt fektet a tudatos programok bevezetésére, ugyanis azt tapasztalták, hogy az alternatív terápiákkal kapcsolatban nagyon sokféle hír látott napvilágot, ők pedig hiteles információkat szeretnének közreadni, mivel a megfelelő edukáció nagyon fontos számukra. Éppen ezért a tudományos oldalát kutatják és fogják meg az aromaterápiának. A saját fejlesztésű termékeket, kozmetikumokat a magánorvosi rendelőjükben felmerülő igényeknek megfelelően fejlesztik. És egyre nagyobb az igény erre, mert napról napra több az elhúzódó pszichés betegség, amire az aromaterápia jótékony hatással lehet. Míg korábban illóolajok, dezodorok és szappanok voltak a termékpaletájukon, addig mostanra több újdonsággal is bővült a kínálatuk. Az egyik újdonság a Vitality go – illóolajos bedörzsölő krém, ami kiváló segítséget nyújt izomrándulásra, izommerevségre, és ideális a túlterhelt, fáradt izmok lazítására, masszírozására. Egy másik népszerű termékük a Rosaline –prémium tápláló testvaj rózsavízzel, ami hidratálja a száraz bőrt, selymessé és feszesé varázsolja azt. Ezenkívül pedig egy egyedi pocakolajat is kifejlesztettek a kismamák számára.

Kíváncsivá tett cikkünk, és szívesen kipróbálnád a termékeket, de nem szeretnéd nagyobb költségbe verni magad? Kezdd a HerbaSTART csomaggal, ami azokat az illóolajokat tartalmazza, amik a kezdéshez szükségesek és elegendők.

És ezek a termékek a különböző hozzáadott illóolajoknak köszönhetően nemcsak a szervezetünket, hanem a szellemünket is erősítik. Próbáld ki te is!



ISMERD MEG A PALEO PÉKSÉGÜNK KÜLÖNLEGES TERMÉKEIT!



Egészséges étkezés és kiváló ízek? Lehetséges!

Kis és családi pékségünkben 8 éve készítünk paleo péksüteményeket glutén-, tej és hozzáadott cukor nélkül, a szívünkhöz közel álló értékekkel.

"Kedves paleo csapat!
Hát ez valami fenséges!!!
Köszönöm a figyelmes kiszolgálást! Feltétlen jövök, ha kiürült a fagyasztó."

Kézzel készült termékeinknél csak a legjobb minőségű és tiszta paleo alapanyagokat használjuk fel **rizs, burgonya, kukorica, adalékok, és tartósítószer nélkül**. Folyamatosan figyelembe vesszük a visszajelzéseket, és mindig törekszünk arra, hogy még tökéletesebb termékeket készítsünk.

Büszkék vagyunk rá, hogy a vásárlóink és a viszonteladó partnereink is évek óta elégedettek.



Frissen és gyorsfagyasztva is!

Az élesztőmentes sós és édes péksüteményeket megvásárolhatod **az ország több pontján** frissen és gyorsfagyasztva is gondos, BPA mentes csomagolásban. **Minden terméket készre sütöttünk**, így elég csak pár perc alatt kiengedni.

Bármilyen kérdésed van, fordulj hozzánk bizalommal, hiszen mi vagyunk a termék gyártói és fejlesztői. Örömmel és szívesen válaszolunk minden vásárlói és viszonteladói érdeklődésre.

PALEO KÖZPONT
Székesfehérvár, Budai út 144.
paleokozpont@gmail.com
30/55 77 652



Natur Cleaning®

A természet laboratóriuma



www.naturcleaning.hu

HOGYAN BIZONYÍTHATOM,

HOGY VALÓBAN FENNTARTHATÓ A MÁRKÁM?

A globális klímaváltozás és a természeti erőforrások szűkösége egyre inkább ráirányítja a figyelmet arra, hogy milyen fontos a környezettudatosság és az ökológiai fenntarthatóság. A vállalatoknak nemcsak termékeik és szolgáltatásaik minőségére kell összpontosítaniuk, hanem arra is, hogy milyen hatással vannak a környezetre és a társadalomra.



Ráadásul a fogyasztók egyre tudatosabbak, és egyre inkább értékelik a fenntartható és etikus üzleti gyakorlatot követő vállalatokat. Elvárják a valódi felelősségvállalást, és elítélik a greenwashingot, amit sajnos számos nagyvállalat és ismert márka csinál még mindig.

Egy nemzetközi minősítés, mint például a GREEN BRANDS, segít kiemelkedni ezek közül, és igazolni, hogy a márka, a vállalat valóban fenntarthatóan működik. Egy ilyen minősítés viselése erős üzenetet küld az ügyfeleknek: a vállalat nemcsak beszél a fenntarthatóságról, hanem cselekszik is annak érdekében.

Az ügyfelek, vásárlók számára a pecsét biztosítékot jelent arra, hogy a vállalat termékei és szolgáltatásai környezetbarátak, és hogy a vállalat tevékenysége során figyelembe veszi a környezetvédelmi és társadalmi szempontokat, ami hozzájárul a vásárlók bizalmának növekedéséhez, és elősegíti a hosszú távú ügyfélkapcsolatok kialakítását. Ezen felül, a védjegy megszerzése pozitívan befolyásolhatja a vásárlói döntéseket.

Mint független nemzetközi minősítő szervezet, a GREEN BRANDS Németország és Ausztria után 2019-ben kezdte meg működését Magyarországon. „Szoros együttműködésben dolgozunk a Sustainable Europe Research Institute-tal és az ALLPLAN környezetvédelmi tanácsadó céggel. Célunk, hogy a fenntarthatósági teljesítményt értékeljük, és különleges elismerésben részesítsük azokat a márkákat, amelyek szilárdan kitartanak az ökológiai fenntarthatóság mellett” – mondta Wiszkidenszky András, a GREEN BRANDS magyarországi alapítója.

HOGYAN ZAJLIK A MINŐSÍTÉSI FOLYAMAT?

Három fázisból áll: jelölés, audit és a zsűri döntés. A jelölés után az értékelés önbevallásra épülő kérdőív kitöltésével történik, amit az ALLPLAN szakértői értékelnek és ellenőriznek. Végül a magyar szakmai zsűri dönt az elismerés odaítéléséről.





Grillezéshez ajánljuk!

SZÁRNYAS SÜLT, RAGU: erőteljesebb aromájú, illatú fűszerkeverék, mely feldobja a semlegesebb ízű baromfihúsokat. Ajánlható kacsá- és libahús elkészítéséhez is.

VARGÁNYÁS SERTÉSSÜLT, RAGU:
A vargánya gomba és a borókabogyó enyhén „vadás” jelleget ad az ételeknek, ünnepivé varázsolják a hagyományos sertéssültet.

SÜLT HAL: kellemes ízhatású fűszerkeverék, amely hazai fűszernövényekből áll.

BÜTYÖK BÁCSI BURGONYA ÍZESÍTŐJE:
Újszerű fűszerkeverék burgonyaköreték ízesítéséhez. Ajánljuk főtt burgonya, hasábburgonya, burgonyapüré és rösztli burgonya elkészítéséhez is.

- TERMÉSZETES ALAPANYAGOKBÓL
- SÓ- ÉS TARTÓSÍTÓSZERMENTES
- GŐZZEL STERILIZÁLT
- ÉRINTÉSMENTES CSOMAGOLÁS



www.gyogyfu.hu



- ✓ Allergénektől mentes
- ✓ Kukorica-, rizs- és burgonyamentes
- ✓ Speciális igényekre fejlesztve



További információ:



SZAFI LIFE



PRÓBÁLD KI A SZAFI LIFE TERMÉKEKET,
az egészségtudatosság
új dimenzióját!

CUKORBETEG FUTSAL-EB

Hevesi Tamás neve hallatára legtöbbünknek fülbemászó dallamok és különböző slágerek jutnak eszünkbe. Azt kevesebben tudják, hogy régóta futsaledzőként tevékenykedik, és most júniusban a magyar válogatott cukorbeteg futsalcsapatával Európa-bajnokok lettek. Erről a rangos elismerésről és a cukorbetegségről beszélgettünk vele.

MILYEN RÖGÖS ÚT VEZETETT AZ IDEI CUKORBETEG FUTSAL-EURÓPA-BAJNOKSÁG LEGMAGASABB FOKÁRA?

10 évvel ezelőtt szereztünk futsal Európa-bajnoki címet Zadarban, amikor megalapítottuk az első csapatunkat. Ez már akkor is egy nagyon magas színvonalú torna volt. Ugyan a pandémia miatt 2 év kiesett, de a 8 év alatt nagy büszkeségünk, hogy hatszor kerültünk a döntőbe, amiből ugye végül kettőt meg is nyert a csapat. Ezúttal Varsóban került sor a megmérettetésre.

A játékszabályzat csupán azt írja elő, hogy csak olyan játékos játszhat a csapatokban, aki valamilyen típusú cukorbetegségben szenved, illetve betöltötte a tizennyolcadik életévét, egyéb kikötés nincsen. Két csoportban zajlottak a küzdelmek, mi az A csoportba kerültünk, és rögtön az első mérkőzésen a hazai válogatott ellen kellett bemutatkozzunk. Nagyon felkészült volt a csapat, és sikerült nyernünk 2:0-ra. Aztán a következő ellenfeink a szlovákok voltak, akikkel mindig szoros meccseket szoktunk játszani. Hál' Istennek most fantasztikusan játszott a csapat, és 4:0-ra legyőztük őket. A harmadik mérkőzést egy teljesen más stílusú csapat, az írek ellen kellett játszsanunk. A taktikai tanácsokat nagyon jól megvalósították a srácok, így 4:0 lett ez a meccs is. Az elődöntőt Nagy-Britannia ellen játszottuk, ahol 3:1-re sikerült győzelmeskednünk, így jutottunk a döntőbe, ahol ismét a lengyelekkel mérkőztünk meg, és bár a játékidő alatt nem született gól, a büntető párharcban 3:1-re nyertünk. Ráadásul a legjobb játékos is a csapatunkból került ki: Sánta Attila, akiről februárban derült ki, hogy cukorbeteg, és NB 1-es futsaljátékosként ekkor



csatlakozott a csoporthoz. Nagyon boldogok vagyunk, és fontos megjegyezni, hogy ez a csapat attól is ilyen erős, hogy nagyon komoly a csoportkohézió, éppen ezért mindig komoly feladatként tekintek az újak beépítésére.

MIVEL A JÁTEKOSOK CUKORBETEGEK, VAN-E BÁRMI A FELKÉSZÜLÉS SORÁN, AMIT MÁSKÉPP KELL CSINÁLNI, MINT EGÉSZSÉGES TÁRSAIKNÁL?

Ugyanolyan értékű teljesítményre képes egy cukorbeteg, mint aki nem az, azt hiszem, ennek a bajnokságnak is ez egy nagyon fontos üzenete. Nyilván sokkal több odafigyelés történik a háttérben. Például itt, az Európa-bajnokságon nekem be kellett avatkoznom, mert az első meccsnél az egyik játékosomnak leesett a vércukorszintje. Ez nagyon nehéz helyzet, mert ilyenkor mindenki úgymond a saját orvosa, amellett, hogy velünk van egy nagyon komoly orvosi stáb is. Ha bármi gond van, azonnal cselekedni kell. A szőlőcukor például mindig ott van a pálya szélén, illetve izotóniás italok, amikben glükóz, illetve gyorsan felszívódó szénhidrát van. Azt mondtam a második meccs előtt, tanulva az első mérkőzésből, hogy mindenkinek mérnie kell a vércukorszintjét egy órával a meccs előtt, aztán fél órával, aztán 10 perccel, és még a bemelegítés után, közvetlenül a párharc előtt is. És akkor mindenki tisztában lesz azzal, hogy éppen akkor hol áll, kell még ennie esetleg szőlőcukrot, vagy minden rendben van vele. De összesen ennyi az eltérés a felkészülés alatt a „normálhoz” képest.



EGY-EGY ILYEN EURÓPA-BAJNOKSÁGON HOGYAN OLDJÁK MEG A JÁTEKOSOK ÉTKEZTETÉSET, ÉS MI AZ, AMI NEM HIÁNYOZHAT AZ ASZTALOKRÓL?

Ilyenkor a főétkezésekre a svédasztalos megoldás a legjobb, a köztes étkezéseket pedig mindenki maga oldja meg. De mindig szoktam rendelni banánt, szőlőt, szilvát, mert ezekben magas a cukortartalom, ráadásul a banán szépen lassan emeli meg a cukrot, és olyan ásványi anyagokat is tartalmaz, amelyek más gyümölcsökben nincsenek meg. És, ha folyamatosan kontrollálja az ember a cukrát, és mér, akkor nem lehet komoly gond. Egy fontos üzenet van még: akármennyire is odafigyelünk a vércukorszintre, és mindent jól csinálunk, attól még vannak ellenségeink, és az egyik ilyen az adrenalinhormon, ami stresszhelyzetben legyőzi az inzulint. Így pedig felborulhat az anyagcserénk. Ezt meg kell tanulni kezelni, én 37 éve vagyok cukorbeteg, szóval volt már időm ezt elsajátítani.

JÖVŐRE PEDIG, MIVEL IDÉN MEGNYERTÜK AZ EB-T, MI RENDEZZÜK MEG EZT A RANGOS ESEMÉNYT.

Gratulálunk, jó szervezést, és csak így tovább!



NaTuri

ASZALT TERMÉKEK



ÉLŐ ÉDESSÉGEK



RAW
VEGAN

FERMENTÁLT ZÖLDSÉGEK



Legyen mindig nálad,
utazz bátran NaTurival.



gluténmentes
gluten-free



cukormentes
sugar-free



tojásmentes
egg-free



szója mentes
soy-free



tejmentes
dairy-free



NATURI.HU



10 TIPP

TRENDRAKÓ MARCITÓL A VEGYSZERMENTES HÁZTARTÁS KIALAKÍTÁSÁHOZ

1. TISZTÍTÓSZEREK FELÜLVIZSGÁLATA: Menj végig a háztartásodban lévő összes tisztítószeren, és nézd meg az összetevőiket. Távolítsd el azokat, amelyek tartalmaznak agresszív vegyi anyagokat, és cseréld le őket természetes alapanyagokra.

2. HASZNÁLJ ECETET: Az ecet egy kiváló természetes tisztítószer. Keverd össze vízzel azonos arányban, tégy hozzá egy kevés tiszta alkoholt, és használd üveg- és tükörfelületek tisztítására.

3. SZÓDABIKARBÓNA A SZENNYEZŐDÉSEK ELLEN: A szódabikarbóna hatékonyan távolítja el a vízkövet, a zsírt és más makacs szennyeződések. Használhatod mosogató, csempe, kád vagy sütő tisztítására.

4. CITROMLÉ A FRISS ILLATHOZ: A citromlé természetes antibakteriális tulajdonságokkal rendelkezik, és kellemes illatot hagy maga után. Használhatod a WC tisztítására, vagy hozzáadhatod a tisztítószeredhez.

5. HASZNÁLJ MOSHATÓ TÖRLŐRONGYOKAT: Az egyszer használatos papírtörlek helyett válassz mosható, újrahasznosítható törlerongyokat. Ezek környezetbarát alternatívát jelentenek, és csökkentik a hulladék mennyiségét.

6. KÍSÉRLETEZZ A TERMÉSZETES ILLÓOLAJKOKKAL: Az illóolajok nemcsak kellemes illatot biztosítanak, hanem természetes fertőtlenítő és frissítő hatásuk is van. Adj hozzá néhány cseppet a tisztítószeredhez, vagy használd aromadiffúzort a szobában.

7. PRÓBÁLD KI A GŐZÖLŐT: A gőzölők kiválóan alkalmasak a mélyebb tisztításhoz anélkül, hogy vegyszerekre lenne szükség. A forró gőz hatékonyan távolítja el a baktériumokat és szennyeződések a padlókon, csempéken, szőnyegeken és más felületeken.

8. TAKARÍTS RENDSZERESEN: A rendszeres takarítás segít megelőzni a szennyeződések és kosz felhalmozódását, így könnyebb és gyorsabb lesz a takarítás vegyszermentes módon is.

9. KÖRNYEZETBARÁT MOSÁS: Használd környezetbarát mosószereket, és adagolj megfelelő mennyiséget a mosáshoz. Kerüld a túlzott vegyi anyagokat tartalmazó öblítők használatát, és figyelj arra, hogy energiatakarékos mosási módot válassz.

10. ÖKOLÓGIAI TISZTÍTÓESZKÖZÖK HASZNÁLATA: Válassz fenntartható tisztítóeszközöket, például bambusz sörtéjű keféket, természetes szivacsokat vagy mosható, mikroszálás törlerondókat, amelyek helyettesíthetik a műanyag alapú változatokat.

Ezek a tippek segíthetnek a vegyszermentes háztartásod kialakításában. Kezdd lépésekkel, próbáld ki új recepteket és módszereket, és találd meg a számodra legmegfelelőbb megoldásokat.

Végül oszd meg a tapasztalatokat és ismereteket: keresd a vegyszermentes takarításra specializálódott weboldalakat, fórumokat vagy közösségimédia-csoportokat, ahol másokkal is megoszthatod a tapasztalataidat, és tanulhatsz új technikákat és recepteket!



SUDÁR BIRTOK

„A fenntartható fejlődésben hiszünk, abban, hogy a felmenőinktől kapott évszázados tudás a mi kezünk által újra megtestesülhet, és általunk adható tovább a jövő generációinak.”

Ez az egyik legfontosabb üzenete a Sudár Birtoknak, ami egy modern, ugyanakkor hagyományos alapokon nyugvó fűszer- és gyógynövénytermesztéssel foglalkozó családi gazdaság. Ráadásul mindenki számára nyitott, így az iskolás csoportok éppúgy megtekinthetik, mint a kirándulók. A Birtok tulajdonosával, Boros Zsókéval beszélgettünk a kezdetekről és a jelenről.

AHOGYAN INDULT EL A SUDÁR BIRTOK? MI VEZÉRELT TITEKET, AMIKOR LÉTREHOZTÁTOK?

A családi gazdaságot még a szüleim alapították több mint 30 évvel ezelőtt, a '90-es évek elején, én így kerültem az agráregyetemre, Édesapám javaslatára, hogy legyen egy valódi szakember a családban. Anno, amikor ők elkezdtek gazdálkodni, nekik nem volt végzettségük ehhez. Kezdetben, miután agrármérnök lettem, sokáig úgy segitettem a munkájukat, hogy pályázatokat írtam, besegitettem az adminisztrációba, így beleláltam a munkájukba, de nem voltam benne napi szinten. Aztán 2016-ban fogalmazódott meg édesapámban a gondolat, hogy szeretne nyugdíjba menni, és átvenném-e tőle a gazdálkodást. Elvállaltam, de azt is elmondtam, hogy nem azt a fajta konvencionális gazdálkodást szeretném folytatni, amit ő, hanem valami mást. Engem annyira nem érdekelt a kukorica- és búzatermesztés, viszont a szakma maga annál jobban, és szerettem tanulni. Időközben kitanultam a gyógynövényszakmát, ami inkább csak hobbiként indult. Először csak a családom körében próbáltam ki a gyógynövények hatását, és amikor apukám azt mondta, hogy ő most már leszállna a traktorról, azt válaszoltam, rendben, viszont szeretném, hogy az irányunk a továbbiakban a gyógy- és fűszernövény legyen. Akkor természetesen volt nagy meglepődés meg mosolyszünet, de miután elkezdtem gazdálkodni, megbékéltem. Itt, a környékünkön nem is volt senki, aki ilyesmivel foglalkozott volna vállalkozás szintjén,



tehát elég jó piaci résznek bizonyult, én pedig mindig nagyon szerettem az újító gondolatokat – amit valószínűleg apukámtól örököltem –, és teljesen más szemlélettel kezdtem el gazdálkodni, mint ahogyan ők. Ez azt jelenti például, hogy amikor még senki sem hallott a no till technológiáról, akkor mi már bevezettük a talajtakarást a növények között, hogy ne kelljen folyamatosan kapálni és forgatni a talajt, hogy ne száradjon ki, és még nagyon sok olyan újítást eszközöltünk, amit még nem nagyon ismertek addig.

Azt tudni kell a gazdaságunkról, hogy csak egy része, kb. egy fél hektáros terület a fűszer- és gyógynövénykert, ahol kizárólag kézimunkával dolgozunk. Eleve, tudatosan olyan technológiákat alkalmazunk, amik alkalmasak arra, hogy ezt a területet megműveljék. Ezenkívül semmilyen vegyszert nem használunk, és saját istállótrágyával trágyázzuk a földeket. Miután ez elindult, az illóolajok ismeretének bővítése következett, ami a gyógynövényágazatnak egy új szintje volt. Ahogy megismertem az illóolajokat, és elkezdtem azokat használni, rájöttem, hogy ez ugyanaz az illóolaj, ami humán célra

tökéletes nekünk, embereknek, és ez kint a gazdaságban is működik. Megbizonyosodtam róla, hogy egy betegséget is meg lehet állítani illóolajos keverékekkel, és elkezdtem ezeket használni. Így tulajdonképpen egy teljesen új szemlélettel álltam neki a gazdálkodásnak. Az első négy évben a legjelentősebb változások a termékfejlesztések voltak, kerestem az irányt, hogy mi lehet az, ami jó is, hasznos is, és piacra juttatható, illetve azt, hogy egyáltalán ez az egész birtok miről szól, én mit szeretnék átadni. Ezután jöttek a termékek, a tea- és a fűszerkeverékek, majd később kinyitottuk a birtokot mindenki számára, tehát látogatható, meg lehet nézni, hogyan gazdálkodunk, lehet tanulni, vannak workshopok. Rengeteg dologgal foglalkozunk, és próbálom átadni azt a tudást, amit én is megszereztem, mert szerintem ez az egyik legfontosabb dolog, hogy vigyék haza a tudást, és használják is azt. Majd három évvel ezelőtt volt egy nagy váltás a birtok életében, ugyanis amikor a Coviddal minden bezárt, mi kinyitottunk, így ezen keresztül nagyon sok önkéntest ismertem meg, sok család látogatott ki, sőt gyerekcsoportokat is tudtunk már fogadni. Itt ismertem meg az első önkéntest, Morvai Zoltánt, aki végül a kollégám lett. Vele három éve dolgozunk, anno vele kezdtünk el egy komolyabb együtt gondolkodást, majd végül '21 januárjától egy teljesen új gondolattal és egy komolyabb termékportfólióval léptünk piacra.



MESÉLJ NEKÜNK EGY KICSIT ARRÓL, HOGY MILYEN TERMÉKEK SZEREPELNEK A VÁLASZTÉKOTOKBAN!

A termékpalettánk alapját a fűszer- és teakeverékek képezik. Jelenleg összesen 8 fűszerkeverékünk van, ami kezdetben 4 volt, majd az elmúlt 2 év alatt jött hozzá még 4. Kezdetben a teakeverékekből is 3-4 volt, mostanra 7-re duzzadt a kínálat. Minden évben jött ki egy-egy új tea- és fűszerkeverék, illetve a fejemben is van még néhány receptúra, amit még nem valósítottam meg, de az majd a jövő zenéje. Azt tudni kell, hogy egy-egy termékfejlesztés háromnegyed-egy évet vesz igénybe, ennyi idő alatt lesz olyan a termék, ami a polcra kerülhet. Népszerű még a kakukkfűszirupunk, illetve elkezdtünk üveges termékeket is gyártani, mint pl. a bazsalikompesttónk és a paprikakrémünk is. Ezeknek közös



tulajdonsága, hogy vegánok és gluténmentesek, sőt maga az üzemünk is gluténmentes. Ami fontos, hogy nem tartalmaznak semmilyen tartósítószer, adalékanyagot, tehát tényleg bárki számára fogyasztható, biztonságos élelmiszerek. Ezekhez természetesen a legtöbb alapanyagot mi állítjuk elő, mi termesztjük a birtokon. Ilyen gazdaság tudomásom szerint nincs Magyarországon, mert a legtöbb ilyen kisüzemi, hasonló méretekkkel rendelkező feldolgozó vásárolja az alapanyagot, mi pedig magunk termesztjük. Azt hiszem, hogy ez az egyik különlegessége a birtokunknak.

VAJON MI LEHET A LEGFŐBB ÜZENETE A SUDÁR BIRTOKNAK?

Talán az egyik az, hogy nagyon nagy szeretettel várunk mindenkit, szívesen adjuk át az általunk megszerzett tudást, és a legfontosabb számunkra, hogy jó és finom legyen a termék – ez a teákra is igaz. Ha már gyógynövénytea, akkor ne legyen az a feeling, hogy ez keserű, meg sem tudom inni, és borzalmas, hanem fontos, hogy hasson is, de mellette miért is ne lehetne finom? Természetközeli a gondolkodásmódunk, éppen ezért nagyon fontos számunkra, hogy ne kihasználjuk vagy kizsigereljük a természetet, hanem éljünk együtt vele, lépünk egyet vissza, és nézzük meg, hogy mit ad nekünk a természet? Mi nem csupán termesztünk, hanem gyűjtünk is, van egy erdők, illetve rétjeink és legelőterületeink, ahol gyűjtjük a gyógynövényeket, amiket szintén feldolgozunk. Tehát semmiképpen se gázoljunk bele a természetbe, hanem figyeljünk és éljünk



együtt vele! Azt látjuk, hogy elég nehéz a mai ember számára megérteni, hogy nem kell nekünk valamit nagyon intenzíven termeszteni ahhoz, hogy meglegyen az, amire szükségünk van. Éppen ezért fontos, hogy ezt a szemléletet minél több embernek át tudjam adni.

MILYEN JÖVŐKÉP ÁLL ELŐTTETEK, MI AZ, AMI TERVBEN VAN MÉG?

Tervben van egy nagyobb léptékű bővülés, 2 hete sikerült lepároltatni az első adag illóolajunkat, amivel szerintem többféle vonalon is el tudunk majd indulni, például az egyik ilyen a saját terméként való piacra jutás. Hiszen ha már használom az illóolajokat, akkor az legyen saját. Ez ráadásul nagyon jó alap arra, hogy franchise-rendszert tudjunk kialakítani, és mostanra már van három olyan gazdatárs, akik nekünk természetnek, és akikkel együtt dolgozzuk fel a termékeket, amelyekből újabb végtermék lesz. Ilyen például az illóolaj. Most kakukkfű van, de nyár végére kész lesz az első citromfű is, tehát ez mindenképpen egy nagyon jó irány nekünk. Nagyon keresett és egy bővülő piac. Ezenkívül az elkövetkezendő fél-egy év újítása egy olyan instantlevespor-család, ami kizárólag természetes összetevőkből és csak magyar alapanyagokból áll, tehát nincsen benne sem pálmaolaj, sem nátrium-glutamát, sem aroma. Ott sajnos nem tudunk mindent 100%-ig mi termeszteni, de olyan magyar partnerekkel fogunk együtt dolgozni, akikben 100%-osan megbízunk.



WWW.SUDARBIRTOK.HU



@SUDÁR BIRTOK
GYÓGNÖVÉNYFARM



SUDÁR BIRTOK

MINDENMENTES FŐZŐSULI

**ITT A NYÁR, ITT A GRILLSZEZON
KEMENCÉBEN, GRILLEN, PARÁZSON IS
LEHET MENTES CSODÁKAT KÉSZÍTENI!**

Egyre több étterem, gasztroegység ismeri fel vendégei nyitottságát és igényét a mentes finomságokra. A többéves munka és a sok-sok energia nem volt hiábavaló. Boldog vagyok, hogy tanítványaim használják a témában megszerzett tudásukat, és szakembereink nemcsak a készítés varázsát, az alapanyagok sokoldalúságát, de az új ízeket is kezdik felfedezni.



TANÁCS ATTILA

A FŐZŐSULI ALAPÍTÓJA, MESTERSZAKÁCS,
FEJLESZTŐ-SÉF,

Oktatókurzusaimon a minden-mentes főzősuliban, új környezetben, friss programokkal várok minden kedves érdeklődőt. Az egyénre szabott foglalkozások, csoportos örömfőzések, desszertek, menük készítése mellett ősszel elindulnak a főzősuli workshopjai és vacsoraestjei.

A programok részleteiről hamarosan beszámolok honlapomon és a facebook-oldalamon.



WWW.MINDENMENTESFOZOSULI.HU
2310 SZIGETSZENTMIKLÓS, SOMOGYVÁRI GYULA ÚT 3.



@MINDENMENTESFOZOSULI

MINDENMENTESFOZOSULI@GMAIL.COM





REFORMSZIGET

a minden mentes ízforrás

 **Mentes és reform élelmiszerek**


ÉTEL-
INTOLERANCIA


SPECIÁLIS
ÉTREND/DIÉTA


EGÉSZSÉGES
TÁPLÁLKOZÁS

Elérhetőségek

WWW.REFORMSZIGET.HU
webáruház

 2225 Üllő, Templom tér 3.
12-es üzlet

Nyitva tartás:

Hétfő-Péntek: 09:00- 13:00

Szombat: 07:00- 11:00

 +36204151190

 info@reformsziget.hu



BALATONI KÖRKÉP – ÉTEL

CSOPAK, BALATONALMÁDI, KESZTHELY, BALATONFÜRED



STRANDI GRILLKERT – CSOPAK

Ha egy lenyűgöző balatoni panorámára vágysz, no és gluténmentes ételekre, akkor irány Csopak és a Strandi Grillkert! Van, aki még Andi Grillként ismerte az 1990 tavaszán a csopaki strand keleti bejáratánál nyitott éttermet, ám olyanok is vannak, akik 2021-ben találkoztak először az akkor már átkeresztelt Grillkerttel. Bár a név változott, a minőség és az étterem hangulata ugyanaz immáron 33 éve. A vezetés az elmúlt két évben is arra törekedett, hogy minden maradjon

régiben, éppen ezért, ha betérsz hozzájuk, biztos lehetsz benne, hogy a 30 éve már jól megszokott magas színvonalat, a helyi, minőségi alapanyagokból készült ételkülönlegességeket, és a megújult borkínálatot találhatod meg náluk. És akkor a legfontosabbról még nem is esett szó, hogy az étlapon szereplő összes ételük gluténmentes! Sőt a desszertek között számos cukor- és laktózmentes finomság is vár rátok! A legfinomabb ételekkel és italokkal várnak mindenkit a Balaton partján! Érkezzetek akár autóval, akár kerékpárral, itt adott a lehetőség megpihenni, a meg persze feltöltődni is! Ha Csopak, akkor Strandi Grillkert!

8229 CSOPAK, IFJÚSÁG SÉTÁNY STRANDIGRILL@GMAIL.COM +36205333989

VEGANEETA HOME

Új helyen, de a régi, megszokott ízvilággal vár mindenkit Balatonalmádi vegán étterme! 2018-ban nyitott ki Balatonalmádban a Veganeeta Home, ami egy 100%-ban kizárólag növényi ételeket és italokat kínáló étterem és specialty kávézó. Árvai Anita neve a vegán életmód követői számára már ismerősen cseng, ugyanis amellett, hogy különleges ételekkel vár mindenkit, folyamatosan recepteket oszt meg, illetve videókat készít a Facebookra és az Instagramra, hogy így is segíthessen ötletekkel, tippekkel azoknak, akik vegánként élik mindennapjaikat. A Veganeetában a magas minőség mindig biztosított, az étel- és italkínálat viszont folyamatosan bővül és változik. Anita együttműködik a helyi kistermelőkkel, így biztos lehetsz benne, hogy ami a Veganeeta Home asztalán a tányérodra kerül, az mindig friss és egészséges. Próbáld ki most már az új helyen ezeket az ételeket!

8220 BALATONALMÁDI, DR. ÓVÁRI FERENC UTCA 72.



VEGANEETA



@VEGANEETA



LEL KI FŐZDE

2016. május végén kezdődött a Lel Ki Főzde és Szennyai Anita története. Anita gluténérzékenysége miatt döntött úgy, hogy hozzálát maga sütni házi süteményeket, amiket ő is ehet. Ezeket sorra feltöltötte egy Facebook-oldalra, ami annyira népszerű lett, hogy sorstársai elkezdtek rendelni tőle. Ekkor hozta létre a Lel Ki Főzdet, ahol minden sütemény közös jellemzője, hogy nem tartalmaz laktózt, glutént és cukrot, illetve a legtöbbször tej és tojás sincsen, sőt a kínálat fele vegán. Ennek ellenére olyan csodák vannak a hűtőpultban, mint a madártej-torta, a vegán Raffaello golyó, vagy éppen a citromos-túrós-erdei gyümölcsös torta. A Lel Ki Főzde kínálatában több mint 50-fajta sütemény van, de a kapacitás véges, így természetesen folyamatosan változik az aktuálisan megvásárolható finomságok listája.

Ráadásul Anita 2023-ban elindított egy új retró mentes vonalat is, aminek minden egyes tagja barna rizsliszttel készül. Nem használnak aromákat, pasztákat és térfogatnövelőket. És nem csupán Keszthelyen, hanem Zalaegerszegen és Budapesten is meglátogathatjátok a Lel Ki Főzdet.

Mivel ezek a desszertek meglehetősen laktatóak, aki többet is ki szeretne próbálni, annak érdemesebb többször is visszatérnie a Lel Ki Főzdébe az ország bármely pontján!



8360 KESZTHELY, ZSIDI ÚT 7.



CUKORMENTES



LAKTÓZ-ÉS
TEJMENTES



GLUTÉNMENTES



TOJÁSMENTES



VEGÁN

ANJUNA ICE POPS

Nincs is jobb annál, mint rekkenő hőségben a vízparton fekvő hideg jégkrém majszolni, ami nemcsak hűsít, de finom is. Pláne, ha egészséges! Egyben biztos lehetsz, minden, amit az Anjunánál készítenek, természetes, növényi alapú és zamatos gyümölcsöt, gondosan válogatott magvakat, ételszelektált csokoládét és kizárólag növényi tejet tartalmaz. Minden, amit készítenek, természetes és növényi alapú, továbbá adalékanyag- és gluténmentes. Mindig a legjobbat adják: jégkrémből és magukból is. A pálcikás jégkrémek valódi gyümölcsből készülnek, és még a speciális étrendbe is teljesen beleillenek, ugyanis a glutén-, laktóz-, tojásmentesség mellett még jó részük nádcukrot sem tartalmaz. A jégkrémeken túl különleges organikus püréket, vagyis acaitalakat is készítenek ropogós granolával, friss gyümölccsel, illetve mangóöntettel vagyogyoróvajjal. És vannak itt még speciális smoothie-k is, amik erősítik az immunrendszert és méregtelenítenek. Ráadásul a kutyusokra is gondoltak, ezért megalkották az egyedi Pupsicle-t, és létrehozták az Anjuna a Kutyákért Alapítványt. A Pupsicle egyogyoróvajból és banánból készült, kutyaropira tűzött jégkrém, amely finom és biztonságos csemege a kutyusoknak – még az állatorvosok szerint is. És a Pupsicle megvásárlásával a gyeptelepen élő kutyákat is támogatod! Látogass el Balatonfüredre, az Aranyhíd sétányára, és próbáld ki Te is az Anjunát

BALATONFÜRED, ARANYHÍD SÉTÁNY 6.
WWW.ANJUNAPOPS.COM



VEGÁN ÉS VEGETÁRIÁNUS FESZTIVÁLFOGÁSOK



Az ételintoleranciával élők, mentesen táplálkozók számára nagy kihívás a fesztiválokon, rendezvényeken való étkezés. Az ALDI – a fesztiválok elkötelezett támogatója és partnere – mindig minden vásárlójára figyel! A Balaton Sound Grill Zónájában a kiváló ALDI-s alapanyagokból frissen elkészített fogások közül idén már vegán menüt is választhattak a látogatók, természetesen pénztárcabarát áron. A Szigeten az ALDI pop-up üzletében minden kapható lesz, ami a fesztiválhangulathoz kell: saját márkás termékek, mentes és egészségtudatos élelmiszerek, a Sziget-élet kellékei – és persze bolti áron! A fesztiválüzletben kiválasztott friss, ropogós péksütemények mellé vásárolt sajtokat, vegán falatokat a szomszédos grillterasz szakácsai ugyanúgy ingyen készre sütik, mint a húsokat, kolbászokat. **Az ALDI mindenkire figyel – a fesztiválszezonban is!**

RECEPT

ÉCLAIR

#glutenmentes #tejmentes

Az éclair francia desszert, amit égetett tésztából készítenek, angolkrémmel töltenek, és fondant cukormázzal vonnak be. Eredetileg pain à la Duchesse néven ismerték szülőföldjén, az éclair szó franciául a "fény villanását" jelenti. Egyesek szerint elnevezésük csillogó mázakra utal, míg mások szerint arra, hogy milyen gyorsan eszik meg ezt a finomságot – egy szemvillanás alatt!

HOZZÁVALÓK

- 80 ml víz
- 20 ml növényi tej
- 50 g zsír
- 80 g rizsliszt
- 20 g kukoricaliszt
- 3 tojás
- csipetnyi só

A KRÉMHEZ

- 2 csomag/80 g vaníliás pudingpor
- 600 ml házi növényi tej
- 50 g margarin
- 3-4 ek. Porcukor vagy porcukor-helyettesítő

A DÍSZÍTÉSHEZ

- étcsokoládé
- porcukor

ELKÉSZÍTÉS

1. A vizet és a tejet magasabb falú edénybe öntjük, elkezdjük melegíteni.
2. Hozzáadjuk a zsírt, és felolvasztjuk.
3. Hozzáadjuk a liszteket, levesszük a hőről, és gyors mozdulatokkal összekeverjük.
4. A tojásokat egyenként a masszához adjuk, és sima állagúra keverjük a csipetnyi sóval.
5. A tésztát csillagcsővel ellátott habzsákba töltjük, és sütőpapírral bélelt tepsire 8-10 cm-es csíkokat nyomunk belőle.
6. A kinyomott tésztát pihentetjük, majd 200 °C-ra előmelegített sütőben 15-18 perc alatt megsütjük. (Közben nem szabad a sütő ajtaját kinyitni.)
7. Amíg sül a fánk, elkészítjük a krémet. A vaníliapudingot a porcukorral és a növényi tejjel megfőzzük, még forrón belekeverjük a margarint, és kihűtjük.



hvgkönyvek

#könyvajánló



HORVÁTH JUDIT

FERMENTÁLT KONYHA TÁRSSZERZŐ,
RECEPTKÖNYVÍRŐ

Bemutatjuk a Salus Floradix család legújabb tagját!

Salus
...mert partnerünk
a természet!

Floradix®

Magnézium

**ÉTREND-KIEGÉSZÍTŐ
GYÓGYNÖVÉNYES SZIRUP**

Támogathatja a megfelelő izomműködést, segítheti az idegrendszeri és pszichés funkciókat.
Nem tartalmaz alkoholt, tartósítószert, színezéket és mesterséges aromát.
Glutén-, és laktózmentes, vegetáriánusok is fogyaszthatják.



OGYÉI: 314/43/2023

☎ 36/431-001 ☎ 20/974-28-10 🌐 www.vashiany-verszegenyseg.hu

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.



magnet
Közösségi Ház

Hamvas terem

ideális konferencia- és koncerthelyszín az Andrássy út egyik legszebb épületében.

Mit tudunk nyújtani nektek?

- kellemes hangulat,
- igényes környezet,
- elérhető áron.



**Gyere, nézd meg a MagNet Ház
Hamvas termét személyesen, megéri!**



wifi



változatos
berendezés



hangosítás



kivetítő



catering



gyerekszoba



büfé



fénytechnika

Írj nekünk:

teremberles@magnethaz.hu

Bérelj 2023-ban termet nálunk a
CSAM2023 kóddal, és a terembérlés
árából **15% kedvezményt biztosítunk!**

A kedvezményt 2023. december 31-ig teljesült
fogadásokra garantáljuk.



www.magnethaz.hu



csak a mentes Fesztivál

Őszi

2023. szeptember 23-24.

RAM SZÍNHÁZ, KÁRPÁT UTCA 23.

MINDEN MENTES EGY HELYEN



WWW.CSAKAMENTES.HU



souldrops®



EXTRA KÖRNYEZET- és BŐRVÉDELEM KOMPROMISSZUMOK NÉLKÜL!



NEM TARTALMAZ

Foszfort
Foszfonátot
Kőolaj származékot
SLS, LAS
Polimereket

FÖLDCSEPP



ESŐCSEPP



KORALLCSEPP



NEKTÁRCSEPP



www.souldrops.hu

bijó
bijo.hu

Nagykereskedés | Áruház | Webshop

VITAMINDÚS, FRISSÍTŐ
MICRODRINKEK
TERMÉSZETES
ALAPANYAGOKBÓL!



FRISS
NYÁRI
ÉLMÉNY

KIZÁRÓLAG A BIJÓBAN!




waterdrop®
MICRODRINK