



csak a mentes



03 szám

6. évfolyam
ingyenes kiadvány

Magazin

CSAM klub | Séfverseny | Receptek | Karácsonyi termékajánló



Czecz Fruzsina
gasztropszichológus



A FOTÓZÁS HELYSZÍNÉT AZ ÉS BUDAPESTI BÉTESKÖZTÉRT ADTA

www.csakamentes.hu



@CSAKAMENTES



CSAK_A_MENTES



@CSAKAMENTES

www.dotsdiet.hu

Éhezésmentes diéta



KEDVES OLVASÓ!

Valószínűleg már javában megy az ünnep szervezése, tervezése, elkezdted beszerezni a karácsonyi ajándékokat – vagy legalábbis fejben már biztosan. Ebben a nyüzsgésben szeretnélek arra kérni, hogy állj meg egy pillanatra, ülj le, és vedd kezédbe ezt a lapszámunkat, amivel azontúl, hogy egy kis ünnepi hangulatot szeretnénk a sűrű hétköznapijaidba rejteni, amellet számtalan hasznos ötlettel szeretnénk hozzájárulni az idei karácsonyodhoz.

Az elmúlt években egyre nagyobb teret hódít a tudatos ajándékválasztás fontossága, és ebben most olyan tippekkel segítünk, amikkel nem csupán Neked, de a szeretteidnek is örömet tudunk szerezni. Az ünnepre ajánlunk házhoz rendelhető „mindenmentes” töltött káposztát, halászelevet, vagy éppen kiváló vendégváró cukor- és tejmentes ünnepi süteményválogatást. Természetesen a megszokott rovataink ugyanúgy megjelennek a magazin hasábjain, mint korábbi lapszámainkban. Olvashattok hiteles szakmai cikkeket, izgalmas, mentes recepteket, 100%-ig natúr, mentes kozmetikumokról szóló írásokat, de azt is megtudhatjátok, hogy hogyan sikerült az idei Gluténmentes kenyér verseny és a Séf verseny.

De, ami a legfontosabb, hogy ez az ünnep mindenki számára szeretetben és békében teljen. Mi ezzel a lappal szeretnénk hozzájárulni az ünnepi készülődéshez és az idei karácsonyhoz, mert továbbra is hiszünk benne, hogy az ünnep szeretetteljessége kizárólag rajtunk múlik. Kollégáimmal együtt kívánjuk, hogy nagyon sok örömed teljen ebben az ünnepi lapszámban!

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

Szeretettel,
Herczeg Andrea
alapító-tulajdonos



IMPRESSZUM

Főszerkesztő:
Herczeg Andrea

Újságíró:
Kristóf-Goda
Szilvia

Grafikai szerkesztő:
Tóth Anikó

Korrektor:
Mosolygó-Marján
Erzsébet

Címlapfotó:
Kriskó Anett

Hirdetésfelvétel
INFO@CSAKAMENTES.HU

WWW.CSAKAMENTES.HU

@CSAKAMENTES

CSAK_A_MENTES



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

INFO@CSAKAMENTES.HU

KISÜLT-E MÁR A MENTES KALÁCSOM?

CZECZ FRUzsina – GASZTROPSZICHOLOGUS



Egy ünnep mindig különleges, de a karácsony kiemelkedik a sorból. Öröm és dilemmák tekintetében is... Mi legyen a vacsora, hogy mindenkinek kedvezzünk – még akkor is, ha mentesen étkező is ül az asztalnál? Lássuk, miben rejlik a családi béke titka!

FELTÁLT ÉRZELMEK

Aki vendégeket vár, arra törekszik, hogy az ünnepi fogás mind mennyiségben, mind minőségben kiemelkedő legyen. Lehet, hogy év közben keveset tudtunk együtt lenni, vagy nem olyan tartalmasan, mint amire vágytunk. Ilyenkor az étel fokozottan a szeretet és gondoskodás közvetítőjeként szolgál. A házigazda az aranylő levessel, sült hússal, bejglivel feltálatja mindazt az örömet, amit az együttlét jelent számára.

Ha keveset, vagy egyáltalán nem szedünk valamiből, úgy érezheti, az ő igyekezetét és szeretetkifejezését utasítjuk vissza. Természetesen ez nem így van, csupán arról van szó, hogy nem kedvelünk egy ízt (de nem a személyt, aki főzte!), megtelt a gyomrunk, vagy éppen nem ehetünk valamiből. Egészségügyi ok, diéta, ételintolerancia vagy belső meggyőződés miatt – nem számít. A végeredmény ugyanaz: nem fogyasztunk el egy ételt, amit teljes szívvel kínálnak nekünk.

FESZENGÉS HELYETT ODAFORDULÁS

Ha mentesen étkező van a csapatban, plusz kihívásokat tartogat egy nagy vendégség. De a helyzet nem megoldhatatlan! Az információ – mint a legtöbb esetben – itt is segít. Minél több a tudása a társaságnak a helyzetünkről, annál nagyobb eséllyel fogják megérteni, miért nem kérünk valamiből. Élettani előadásra talán nincs szükség az ünnepi asztal fölött, de egyszerű, közérthető módon elmagyarázhatjuk például az ételérzékenység működését. Mi történik a szervezetünkben, mi károsodik, milyen tüneteink lesznek, ha például hagyományos liszttel vagy tejjel készült ételt eszünk? Ezáltal felébresztjük a másikban az empátiát, megismeri az esetleges veszélyeket, és látja, hogy nem finnyasság vagy az ő személye elleni tiltakozás áll a háttérben.

Ha saját döntésből eszünk mentesen (például vegetáriánusan), ott mindkét fél részéről nyitottságra van szükség. A „másként” étkező jó, ha győzködés nélkül tud beszélni a hitvallásáról – hiszen nem kell mindenkinek vegává válnia –, a többiek pedig elfogadással tudnak a téma felé fordulni.

A kölcsönös érdeklődés és tisztelet remek beszélgetéseket hozhat. Szinte észre sem vesszük, de pár perc múlva nem is az ételekről csevegünk. Az étkezés különbözőségén keresztül egymástól eltérő értékrendek, szokások találkozhatnak és kerülhetnek közelebb egymáshoz.



WWW.GASZTROPSZICHOLOGIA.HU



FEDEZD FEL A GYÓGYNÖVÉNYEK EREJÉT!

DABUR HERBAL FOGKRÉMEK

ORGANIKUS ÖSSZETEVŐVEL



Vegan



Enamel
Care



No Added
Fluoride



No
Alcohol

WWW.GARUDA.HU



Garuda
Ayurveda
1991



ÍNYENC ÉLMÉNYEK EGÉSZSÉGESEN

Manapság az ember egyre több alternatívát talál, ha a különböző allergiák miatt diétásan kényyszerül étkezni. Azonban ez 17 évvel ezelőtt nem így volt. A Spékó Manufaktúra története 2006-ra nyúlik vissza, amikor Bereczkiné Varga Ágnes és csapata azon tűnődtek, hogyan könnyíthetnék meg a gluténérzékenyek életét, mert az egyik barátjuk arról mesélt, hogy milyen nehezen tudja megoldani a gluténérzékeny gyermeke étkeztetését. Ezen törekvés eredményeként született meg 2007-ben az egyedi „SPÉKO” koncepció – egy különleges konyha, mely glutén-, tejfehérje-, tejcukor- és tojásmentes finomságokat kínál. A Spékó Manufaktúra 2008 áprilisában nyitotta meg kapuit, és azóta is folyamatosan bővülő kínálatával hódít. Az innovatív manufaktúra széles választékban kínál ízletes, allergénmentes ételeket, legyen szó egyedi megrendelésről, vagy céges és közétkeztetési megoldásokról. Főtt ételek, levesek, desszertek, pékáruk, szendvicsek és még sok más finomság közül válogathatnak az érdeklődők.

„Büszkék vagyunk arra, hogy kínálatunkban a tápanyagok és az ízvilág harmóniája is megjelenik, így biztosítva a kiegyensúlyozott táplálkozást.

Nem állunk meg a készételeknél: alapanyagokat is kínálunk, mint például pizzalapokat különféle vállalkozások számára. Karácsonyra különleges ajánlataink között megtalálható a halászlé, töltött káposzta, töltött hús és bejgli – mind mentes változatban. Újdonságunk a mézeskalács házikó, melyet otthon könnyedén összeállíthatnak a vásárlók a mellékelt allergénmentes írókával” – vallja Bereczkiné Varga Ágnes, a cég ügyvezetője.

A Spékó Manufaktúra szívesen fogadna partnereket a dunántúli régióból is, akár franchise-rendszerben, hogy finomságait még több emberrel megoszthassák. Fedezd fel Te is a Spékó Manufaktúra ínycsiklandó, egészséges világát!

+36 30 215 5400 | WWW.SPEKO.HU



@SPÉKÓ – SPECIÁLIS ÉTELEK KONYHÁJA



GLUTÉNMENTES LAKTÓZMENTES TOJÁSMENTES





HATODIK ÉVE VERHETETLEN AZ ALDI

Újabb ALDI-siker: az áruházlánc 9 saját márkás terméke lett kategóriagyőztes az idei Minőségi mentes és funkcionális termékek versenyein. Így – mint a korábbi Mentés-M versenyek zömében – a szakmai zsűri idén is az ALDI termékei számára ítélte meg a legtöbb elsőséget. És most jön a 9 győztes termék!

MINŐSÉGI MENTES TERMÉKEK VERSENYE

- ✓ MILFINA Mini darabolt sajtok, laktózmentes
Mentes tejtermék alternatíva kategória – Kemény sajt család alkategória
- ✓ BIO NATURA Bio vegán térszázszók
Mentes vegán kategória – Szósz család alkategória
- ✓ HAPPY HARVEST Zabkenyér
Mentes vegán kategória – Pékáru alkategória
- ✓ ENJOY FREE! Vegán jégkrémek, allergénmentes
Mentes édesség kategória – Jégkrém család alkategória
- ✓ ENJOY FREE! Glutén-, laktózmentes kalács, mákos
Mentes pékáru kategória – Kalács alkategória

- ✓ ENJOY FREE! Gluténmentes kekszek, tejszokoládés
Mentes snack kategória – Keksz család alkategória
- ✓ GOOD CHOICE Mediterrán antipastik
Mentes vegetáriánus kategória – Antipasti család alkategória

MINŐSÉGI FUNKCIONÁLIS TERMÉKEK VERSENYE

- ✓ AZON MELEGÉBEN Teljes kiőrlésű buci
Élelmi rosttal dúsított kategória – Pékáru alkategória
- ✓ MAMIA BIO Bio zöldséges bébimenumük
Cukortartalmában csökkentett kategória – Készétel család alkategória

Az ALDI állandó és szezonális kínálatában mintegy 500 mentes és egészségtudatos termék található. Az áruházlánc nemcsak a díjakra büszke, hanem árucikkei kiváló minőségére és pénztárcabarát árára is.

A Minőségi mentes és Minőségi funkcionális termékek versenyét a PPH Media Store Insider magazin szervezte, és a díjakat szakértő zsűri bírálata alapján ítélte oda. A versenyre kizárólag olyan termék nevezhetett (nevezési díj ellenében), amely megfelelt a kiírt nevezési feltételeknek, kategóriáknak, alkategóriáknak. A verseny részletei a mentes-funkcionális.storeinsider.hu oldalon olvashatóak.

aldi.hu



NÉVRE SZÓLÓ KARÁCSONYI CSODA

A karácsony közeledtével a legtöbben lázas rohangálásba kezdenek, hogy mindenki kapjon valami ajándékot, és ilyenkor gyakran nem a tudatosság vezet minket, hanem a gyorsaság. Máthé Csilla, a Mix Your Nature tulajdonosa most abban súgott nekünk, hogy hogyan tudunk szeretteink számára tudatosan fenntartható ajándékot adni. A megszokott tárgyi ajándékok helyett kiváló alternatívát nyújtanak a 100%-ig természetes összetevőkből álló készítmények, amiknek az illatát, a hatóanyagait és a formuláját Te tudod meghatározni. Sőt, egyedi névre szóló címkével is ellátják.

A döntést nagyban megkönnyítik az előre összeállított ajándécsomagok: legyen szó kismamákról, férfiakról, arcápolás rajongókról vagy akár ekcémával küzdőkről. Az ünnepekre hangolódást pedig az Ünnepi Csillagás Ajándécsomag segíti. Ha te szeretnéd összeállítani a csomagokat, ezt is megteheted, és kérhetsz hozzá egy csodaszép vászonzsákot – tudtad például, hogy csak az Egyesült Királyságban annyi csomagolópapír kerül a kukába, amennyivel elérnénk a Földről a Holdra? A Mix Your Nature-nél nemcsak a csomagoló anyag, hanem a termékek csomagolása is környezettudatos, teljesen komposztálható.

De térjünk rá az egyedi termékekre! Ha meguntad a bort vagy nyakkendőt vegyünk ajándékba örök kérdéskört, akkor remek választás lehet a kifejezetten férfiaknak ajánlott dezodor és balzsam. A deó több mint fél évig kitart, a balzsam pedig különös hatékonysággal segíti az ekcémás vagy nagyon száraz, gyulladt bőrt, sőt borotválkozás után is kiváló. A szülők és a nagyszülők számára igazi kényeztetés lehet a gazdagon ápoló habkrém. És, hogy a szeretet ünnepén ne feledkezz meg a barátnőidről vagy a kollégáidról sem, nekik lehet nagyszerű ajándék a hideg, téli hónapokban egy apró, de roppant figyelmes ajándékotlet, a névre szóló ajakápoló – ezt most színezett verzióban is kérheted. És akkor még nem ejtettünk szót a relaxáló fürdőteáról és a többi, különleges ajándékról, ami a Mix Your Nature weboldalán vár.



WWW.MIXYOURNATURE.COM



@MIX YOUR NATURE



@MIXYOURNATURE



VEGÁN



NATURI



PARADISE



ALLÉRGIAELHÁRTÓ

MENTES



Ünnepeld a karácsonyt a Gyógyfű Kft. termékeivel!

ÉLVEZETI TEÁI melengetnek a hideg időben.
FŰSZEREI finommá varázsolják ünnepi étелеinket.
GYÓGYTEÁI helyrehozzák emésztésünket,
és távol tartják a betegségeket.



• VEGÁN • TARTÓSÍTÓSZERMENTES • GŐZZEL STERILIZÁLT

www.gyogyfu.hu

MOSSUNK ÉS TAKARÍTSUNK TERMÉSZETESEN!

A Naturcleaning ügyvezetője, Kulcsár Ildikó vegyészként rengeteg vegyszerrel találkozott, és elhatározta, hogy kizárólag olyan termékekkel szeretne foglalkozni, amelyek környezetbarátok, hozzájárulnak a tiszta, egészséges otthon és munkakörnyezet kialakításához, ugyanakkor a legkevesebb teret vonják el az élővilágtól, és minimális az ökológiai lábnyomuk. Nem véletlen, hogy a 13 évvel ezelőtt alapított családi vállalkozás egyik legfőbb mottója is az, hogy szeressük a természetet és tiszteljük az életet. Több mint 200 termékük van, amelyek között helyet kaptak a mosószerek, az öblítők, a mosóparfümök, a tisztítószer, a szappanok, a kozmetikumok és a babatermékek is. Sőt mostanra már akadnak speciális produktumaik is, mint például a kerékpártisztító, a sportruházatmosó, de készítenek tappancsbarát termékeket is. És nem szabad megfeledkeznünk az aromaterápiás termékcsaládjukról sem, amiért innovációs elismerésben is részesültek. Ezek a funkcionális tisztítószer, azontúl, hogy ellátják a tisztító funkciójukat, az egészségre is jó hatással vannak, mert 100%-os tisztaságú illóolajokat tartalmaznak, így az illóolaj takarítás közben az aromaterápiás hatását is kifejti. Az ötletekből pedig szerencsére sohasem fogynak ki. Mivel a mosódíó Indiából érkezik, kerestek valami közelebbi, elérhetőbb alternatívát. Így lett új termékcsaládjuk a vadgesztenyes mosógél, ami hasonló hatékonysággal dolgozik, mint indiai elődje. Mivel induláskor nem találtak a műanyagnak igazán lebomló alternatíváját, ezért 13 évvel ezelőtt úgy döntöttek, hogy a kuka helyett a vásárlók inkább küldjék vissza a flakonokat nekik, ők pedig egy tisztítás után újratöltik azokat. Így a tavalyi évben több mint 33 ezer flakont töltöttek újra. Ildikó azt is fontos feladatának érzi, hogy amit jónak gondol, azt megértse másokkal is, és a teljes gyártási folyamatban figyelembe veszik a környezetet és a fenntarthatóságot. A termékeiket megtalálhatjátok a webshopjukon kívül bioboltokban, bio-nagykereskedésekben, és két éve már a nagyobb multikba is sikerült bekerülniük. Tegyétek próbára Ti is a Naturcleaning termékeket!



WWW.NATURCLEANING.HU

@NATURCLEANING **NATURCLEANING.CUDYFUTURE**



Floradix®

Floravital® szirup

Salus

...mert partnerünk
a természet!

Étrend-kiegészítő vassal és B-vitaminokkal

A benne lévő **vas**, valamint

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

- a vörösvértest képződéshez
- 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.



06YÉI szám: 29172/2022

B₁₂

B₆

B₂

B₁

VAS



VEGAN

Új termék

Kapható gyógyszerárakban, 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.



MANJA, CIGÁNYLÁNY
SZEREPÉBEN

EGY FALAT BOLDOGSÁG



Magazinunk olvasói számára már ismerősen cseng a Fittnass Cukrászda neve, ami a gluténmentes diétát követők egyik fellelője. Akik viszont még nem ismerik, azoknak most bemutatjuk kicsit közelebbről. A Fittnass tulajdonosa, Zábrádi Annamária 28 éve az Operettszínház művésze, így érthető, hogy mindig fontos volt számára az alkotás, és az, hogy örömet szerezzen az embereknek. Kezdetben gyakran vitt a barátainak és a kollégáinak sütit a színházba, amiket igyekezett a legjobb alapanyagokból elkészíteni.

Aztán jött egy komoly betegség, amikor eldöntötte, hogy most kell cselekedjen, ha meg akarja valósítani az álmát. Gyorsított ütemben elvégezte az üzletvezetői képzést, és 8 évvel ezelőtt megnyitotta a Fittnass Cukrászdát. A legelején a diétás süti kapták a főszerepet – a cukorbetegeket és a cukormentességet tartották szem előtt, majd a 2. évtől garantáltan glutén- és keresztzennyeződés-mentes lett minden. Ez nem kis feladat, ugyanis a választékuk óriási, jelenleg 180-féle finomság alkotja a kínálatukat. És nemcsak a gluténmentességre ügyelnek, náluk minden süti cukormentes is, a nagy részük tejmentes, több mint a fele pedig vegán. De azokra is gondoltak, akik a hagyományos desszerteket kedvelik, így a kínálatban olyan édességek is szerepelnek, amelyek tejet, illetve túrót tartalmaznak. Itt minden van, ami klasszikus, és minden megtalálható, ami modern a pistáciás-málnás képviselőfánktól kezdve a mákos zserbón át, a téli fagyitól egészen a vegán Rákóczi-túrósig. A jövőben a kínálat keto süteményekkel bővül majd. Az örök klasszikusok mellett nagyon sok szezonális termékük van, karácsonyra készülnek pistáciás bejglivel, illetve paleo és vegán bokszt sütivalogatással is, ami, mivel 25 darab sütit tartalmaz ötféle ízben, kiváló vendégváró is lehet. És már a weboldalon is megrendelhetőek. Ráadásul vannak egész és formatorták is. Folyamatosan kísérleteznek és fejlesztenek. Egy dolog állandó náluk: a legfontosabb számukra az, hogy ne menjen ki tőlük senki sütemény és szeretet nélkül!

KÓSTOLJÁTOK MEG TI IS!



1066 BUDAPEST, ZICHY JENŐ UTCA 43. / DUNA PLÁZA – 1138 BUDAPEST VÁCI ÚT 178.

WWW.FITTNASS.HU



@FITTNASS



GLUTÉNMENTES LAKTOZÁRMENTES CUKORMENTES



VEGÁN



PALEO

JANUÁR 1-TŐL MÁRCIUS 31-IG WEBOLDALON
LEADOTT RENDELÉSEKBŐL 10% KEDVEZMÉNYT
BIZTOSÍTUNK 10.000 FT FELETTI VÁSÁRLÁS
ESETÉN.

KUPONKÓD: CSAKAMENTES

**-10%
KUPON**

ÖTVÖS EDINA

EGÉSZSÉGSHERPA,
az Edinaturally alapítója

5 + 1 TIPP A KARÁCSONYI TÚLEVÉS LEGYŐZÉSÉRE

Közeleg a karácsony, ami sokaknak egyet jelent azzal, hogy meghitt hangulatban együtt lesz a család. Mások úgy érzik, hogy a téli hideg és az egész éves fáradtság terhe miatt fel kell tölteni a raktáraikat, és nemcsak pihenéssel, hanem finomabbnál finomabb ételekkel. Kezdve a Mikulás által hozott édességekkel, és folytatva a sort a céges és családi rendezvények sorával, a végső megálló január elseje lesz, amikor úgy érezzük, hogy nemcsak fáradtak vagyunk, de még energiánk sincs, ellenben feljöttek azok a fránya kilók.

Kinek ismerős a vasárnapi 3 fogásos menü utáni kajakóma? Esetleg tapasztaltad már, hogy egy-egy ünnepnap után azt érzed, hogy hasfalrepedéssel és brutál teltségérzettel fogsz feküdni az ágyadban a következő órákban?

Ha inkább megelőznéd a túlevés kellemetlenségét, akkor olvasd el 5+1 pontos segítségemet! Ha szem előtt tartod tippjeimet, könnyen elkerülheted a túlevés nyomasztó érzetét!

VÁLOGASS! NE VEGYÉL EL AZ ASZTALRÓL OLYAN SOKAT!

Válassz egy könnyű salátát, levest vagy előételt; svédasztalon ezek általában kisebb adagok, ha pedig otthon esztek, akkor ne edd végig a teljes menüt.

Válassz magas rosttartalmú ételeket! Ilyenek a zöldségek, gyümölcsök, a bab és a teljes kiőrlésű gabonák. Ezek amellet, hogy laktatóak, sok-sok energiát adnak.

Rágd meg jól a falatot! Ezzel megkíméled az emésztőrendszeredet, valamint időt adsz az agyadnak, hogy észlelje, ha már eleget ettél. Igyál sok vizet!

Gyakran hajlamosak vagyunk összekeverni az éhséget a szomjúsággal.

Édesség: egyél, de csak mértékkel, nem kell a vendégségben az összes édeset megkóstolni, vagy ha szeretnél mindegyikből enni, kérd meg a házigazdákat, hogy csomagoljanak Neked otthonra. Hidd el, ennek mindenki örülni fog.



MI A +1 TIPPEM?

Gyakori fogós kérdés, hogy mennyi egy adag nekem, a férjemnek, a gyerekemnek, az anyukámnak, a nagyszülőknek, hisz szinte senki nem eszik ugyanannyit.

Azt, hogy Neked mennyi egy adag grammban számított mértéke, nehéz anélkül meghatározni, hogy tudnánk, mennyit mozogsz naponta, vagy milyen napi rutinnal rendelkezel és milyen az anyagcseréd. Az sem valószínű, hogy egy mérleggel a hónaljad alatt fogsz vendégségbe menni.



De ha mégis szeretnénk valamilyen viszonyítási rendszert kialakítani, akkor a legegyszerűbb a kézfejedet használni, mivel az adag a Te „méretedtől” is függ!

BIZONY!

NINCIS MÁSRA SZÜKSÉGED, MINT A KEZEDRE!

Ez egy szuper és egyszerű „mérési” forma, ha nem szeretnéd folyamatosan a mérleget használni.

EGY ÖKÖLNYI:

EGY PORCIÓNYI SZÉNHIDRÁT

– EGY ADAG KENYÉR KB. EGY CD MÉRET

EGY TENYÉRNYI:

EGY PORCIÓNYI HÚS

EGY MARÉKNYI:

EGY PORCIÓNYI ZÖLDSÉG

VAGY GYÜMÖLCS

KB. 2 TEÁSKANÁLNYI:

ÉDES KENCÉK

A MUTATÓUJJJUNK FELSŐ UJJPERCÉNEK

MEGFELELŐ MENNYISÉG:

OLAJ, VAJ

Ez a módszer remekül használható akkor is, ha szeretnéd megtartani a testsúlyodat, csökkenteni a zsír mennyiségét a szervezetekben, de abban is segít, ha nem szeretnéd túlnenni magad, hogy a szervezeted egész nap az emésztéssel legyen elfoglalva.

Ha ezeket szem előtt tartod, akkor bátran kóstolj meg mindent az előtted álló ünnepi időszakban. Kellemes, békés karácsonyi ünnepeket kívánok!

Herbiovit

NATURAL SKINCARE

Hatékony gyógynövényes megoldás zavaró problémáidra

Magas hatóanyagtartalommal. Kedvenc gyógynövényes
kozmetikumaid most már elérhetőek modern változatban
számodra is. **Cseréld korszerűre a házi patikádban.**

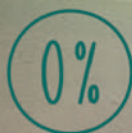


HOORAY, IT'S

VEGAN



MINŐSÍTETT
NATÚRKOSZMETIKUM



MINDEN MENTES
PURE BLEND



BŐRGYÓGYÁSZATILAG
TESZTEL



MENTES BŐR- HAJÁPOLÁS
LÁBKREM GYŐZTES

www.herbiovit.hu

VARÁZSLATOS CSOKOLÁDÉKÜLÖNLEGESSÉGEK

„Minden termékünk a legjobb minőségű alapanyagokból, kézzel készül. Javasoljuk, hogy élvezze az édes és rendkívül finom ízek különféle kombinációit, hogy egy pillanatra elszakadjon a valóságtól.”

Ezt vallja Halász Amália, a Chocohause megálmodója, aki 2012-ben kezdett el csokoládékat készíteni a nagymamája receptje

alapján, és azokkal különböző vásárokból járni. Az öröm és az élvezet megosztásának vágyából indult ki 2018-ban a Chocohause, ugyanis ekkor nyitották meg laboratóriumukat, ahol folytatták a különleges édességek alkotását. A csokoládé kiváló minőségét az elkészítéséhez használt kakaóbab adja, illetve a receptek legfőbb összetevője, a vaj és a tejpör, ahogyan a nagymamája tanította. Náluk nincsen mesterséges édesítőszer vagy aroma, csupán szeretet és egyedi csokoládé. A kezdeti termékpaletta a vásárlói igényekkel együtt folyamatosan fejlődött. A választéknak pedig csak a vásárlói igények szabhatnak határt: éppúgy találunk náluk eredeti házi csokoládét és fehér házi csokoládét, mint áfonyával, dióval, mazsolával, kávéval, Oreóval, levendulával vagy akár rózsaszirmokkal, narancsvirággal, fagyaszta szárított gyümölcscsel vagy chilivel ízesítettet. Sőt van vegán és cukormentes csokoládéjuk, de olyan is, ami mézzel vagy spirulinával készül.

Tavaly szeptemberben – 9 kolozsvári év után – 3 gyermekével áttette a székhelyét Csíkszeredába. A csokoládékkal még mindig jár vásárokra, és elindult a nemzetközi piacok felé is. Olyannyira, hogy szeptember óta már Magyarországon is elérhetőek ezek a különlegességek. Az értékesítéshez várják további partnerek jelentkezését, akik szívesen árulnák ezeket a házi finomságokat. És vásárról vagy boltról legyen szó, a Chocohause-nál a környezetvédelemre is nagy figyelmet fordítanak, éppen ezért nem használnak az eladások során semmilyen műanyag csomagolószert. Nézzétek meg a webshopot, és válasszatok Ti is egyet a házi csokik közül!

Chocohause
HANDMADE CHOCOLATE



WWW.CHOCOHAUSE.RO
CHOCOHAUSE@CHOCOHAUSE.RO
+36 20 943 3415



GLUTENMENTES LAKTOZMENTES CUCORMENTES

BIJÓ

A tudatos táplálkozást követők számára meglehetősen ismerősen cseng a Bijó Áruház neve, ahol több mint 15 ezer termék közül választhatjuk ki a számunkra megfelelőt. De hogy mekkora munka zajlik a háttérben, hogy mi mindig megtaláljuk azt a terméket, amit keresünk? Erről faggattuk Pál Erikát, a Bijó beszerzési vezetőjét.

**JÖVŐRE LESZ 10 ÉVES A BIJÓ!
BESZÉLJÜNK EGY KICSIT
A KEZDETEKRŐL!**



2013-ban hatalmas fába vágtuk a fejszénket, amikor megálmodtuk a Bijót. Teljesen a nulláról kellett létrehoznunk egy reform-nagykereskedést. Hamar kellett nagyot nőnünk, különben esélyünk sem lett volna a konkurenciával szemben. Már induláskor több mint 10 000 termék volt a kínálatunkban. Annyi bizonyos, hogy aki elkezdett dolgozni a Bijóban 2013-ban, annak volt valamilyen személyes érintettsége, kötődése, lojalitása, ami motorja volt annak, hogy mára meghatározó és megkerülhetetlen szereplői legyünk ennek a különleges szegmensnek. Mindenki kivétel nélkül a magáénak érezte ezt az áruházat, és egyemberként kezdtük el felépíteni. Ez a szív, ez a hozzáállás máig megmaradt.

MIÓTA DOLGOZOL A REFORMPIACON?

1997-ben kezdtem el a reformpiacon dolgozni. Éppen állást kerestem, és felhívott az egyik akkori boltvezető egy ajánlattal. Elfogadtam, és szép lassan beszippantott ez a világ. Egyre érdeklődőbb lettem, ezt felismerte a boltvezetés, ezért szinte minden területen kipróbálhattam magam. Voltam árufeltöltő, áru-összekészítő, dolgoztam a vevőszolgálaton, sőt azt mondhatom, hogy megismertem minden részlegét ennek az üzletágnak.

MIT GONDOLSZ, MIBEN FEJLŐDTEK AZ ÉVEK SORÁN, MILYEN TAPASZTALATOKAT SZEREZTEK?

Igazából minden területen szereztem tapasztalatot, ezért van egy összképem az egész piacról. Nemcsak a beszerzés oldaláról, hanem valamennyi munkafolyamat aspektusából is. Teljes egészében átlátom a kereskedelmi működést, nem csak a saját munkakörömet. Szerintem egy vezetőnek fontos képessége ez. Tudom, hogyan kerül a polcra az áru, vagy onnan hogyan kerül a vevőhöz, így gondolatban is végig tudom

követni az áru útját. Nagyon fontos, hogy miközben dolgozom, mindig figyelembe tudjam venni, hogy milyen előfeltétele van az egyes, általam elindított munkafolyamatnak, és milyen további feladatokat kell még elvégezni ahhoz, hogy a polcra kerüljön egy termék, a hatósági és jogszabályi feltételeket gondosan figyelembe véve, a Bijó által támasztott minőségi elvárásoknak megfelelően. Úgy gondolom, hogy nem csupán én, de a szakma is rengeteget fejlődött az elmúlt majdnem három évtizedben. Akkoriban sokkal szűkebb volt a választék minőségben és mennyiségben egyaránt. Teljesen más volt a középpontban. Jelenleg inkább az élelmiszer van fókuszban, és az étrend-kiegészítők háttérbe szorultak. Korábban ez éppen fordítva volt. Napjainkra rettenetesen széles lett a választék. Mostanra már nemcsak a glutén- vagy a laktózérzékenyek számára tudunk élelmiszert biztosítani, diéták széles spektrumát lefedi termékkínálatunk. Az utóbbi időben hatalmas minőségi javulást tapasztalok a termékeket illetően, és a választék is jelentősen nőtt. Ez alapvetően összefügg. A verseny minden gyártót a lehető legjobb ár-érték arányra kényszerít. Meglátásom szerint nagyon sokat segít a vásárlóknak az is, hogy a szakirodalom is rettentően nagy fejlődésen ment keresztül. A végtelen internetelérés, a végtelen tartalom négyzetre emeli a szakirodalmak terjedését és az informálódás lehetőségét. Ez nagyon sokat segít a diétázni vágyóknak, az intoleranciában szenvedőknek. Régebben csak úgy lehetett tájékozódni, ha bementünk egy szaktoltba, vagy elmentünk egy természetgyógyászhoz. Most sokkal több az információ ezen a területen is.

MIBEN MÁS A BIJÓ?

A Bijó talán abban más, ahogyan elindult és ahogyan megmaradt. Az alapvető üzenetünk kezdetektől fogva ugyanaz: a test, a lélek és a szellem nevében dolgozunk. Mindháromra nagy hangsúlyt fektetünk. Régen az áruház épületében üzemeltettünk egy egészségközpontot, melyben természetgyógyászati rendelők és rendezvénytermek is helyet kaptak. Sajnos a Covid miatt a rendezvényeket nem tarthattuk meg, így az egészségközpont is megszűnt, de a szellemiség természetesen megmaradt. Ez a termékkínálatunkon is meglátszik. Minden terméket megkóstolunk, kipróbálunk. Mindeközben igyekszünk a vásárlók igényeire is figyelni. Viszontértékesítő partnereinkkel folyamatos párbeszédet folytatunk, és minden igényt, jelzést figyelembe veszünk a kínálatunkat illetően, és ha beilleszthető a termékigény a portfóliónkba, beszerezzük. Ebben a tekintetben nagyon rugalmasak vagyunk, szerintem ez egy különlegesség a piacon. A szolgáltatás minősége és sebessége is rendkívül sokat javult, illetve jobban nyitottunk az egyéni/lakossági vásárlók felé.

MIÓTA VEZETED A BESZERZÉST A BIJÓBAN? MIT CSINÁL A BESZERZÉS, MILYEN FOLYAMATOKBAN VESZEL RÉSZT?

2019-től lettem beszerzési csoport-vezető. A beszerzési osztályon 3 kolléganő és egy beszerzési asszisztens segíti a munkámat. Tulajdonképpen a beszerzés alakítja ki az áruház termékkínálatát, figyelembe véve a vásárlói igényeket. Megvizsgáljuk az ajánlatokat, illetve figyeljük a trendeket, és aszerint keresünk a Bijó feltételrendszerének megfelelő termékeket. Folyamatosan monitorozzuk a külföldi piacot is, hogy import termékekkel is színesítsük a kínálatot. Az árazás, az árak kialakítása is a beszerzés feladata. Besegítünk a marketingosztály munkájába, az áruházi kihelyezésekbe, a



polcképek kialakításába. Illetve gondoskodunk a szezonális termékek beszerzéséről. A kiadványunkban (az akciós újságunk) szereplő termékeket is mi határozzuk meg. Mi állítjuk össze a webáruház szortimentjét, a termékleírásokat, és figyelünk rá, hogy a termékadatok a lehető legpontosabbak legyenek. Ez több mint 15 ezer terméknél nem kis feladat. Részt veszünk a nagyobb viszontértékesítő partnereink akciós kínálatának kialakításában, az ehhez tartozó rendelések lebonyolításában. Több száz partnerrel állunk kapcsolatban. A beszállító partnerek áruátvétellel kapcsolatos fennakadásait is mi kezeljük. Belátható, hogy a beszerzés egy komplex feladat, és valamennyi osztállyal napi kapcsolatban vagyunk.

HOGYAN KEZDŐDÖTT A KAPCSOLAT A PREMIUM NATURA TERMÉKCSALÁDDAL? HOGYAN ÍRnáD LE EZT A KAPCSOLATOT ÜZLETILEG, KINEK MI A SZEREPE? HOGY NÉZ KI MOST A SZORTIMENT, MENNYIT FEJLŐDÖTT?

A Premium Natura termékcsalád egy kisebb kínálattal került be hozzánk. Nem titkolt céljuk volt szélesíteni ezen a palettán, de nem volt rá kapacitásuk, ezért partnerek lettünk. Így egyesült erővel, a munkafolyamatok megosztásával kinyíltak a lehetőségek. Szinte saját márkás termékként támogatjuk a termékcsaládot, 80-90 termékre szeretnénk felfejleszteni a szortimentet, a piac igényeinek megfelelően. Ezzel az összefogással kompromisszummentesebben és jobb ár-érték arányban tudjuk

megannyi termékszegmensben kiszolgálni a vásárlókat.

LAKOSSÁGI VÁSÁRLÓ IS VÁSÁROLHAT A BIJÓBAN?

Az elejétől fogva vásárolhat lakossági vásárló is a Bijóban. Az elején még kerestük a fogást, hogy milyen módon tudjuk a legpraktikusabban kiszolgálni egyszerre a lakossági vásárlók igényeit és a viszontértékesítőket, így kezdetben még szegmentáltan értékesítettünk. Volt egy külön a lakosság számára fenntartott, szűkített választékkal feltöltött rész, aztán a gyakorlat azt bizonyította, hogy a lakossági vásárlók szeretnék élvezni egy nagykereskedés előnyeit és elveszni a Bijó nyújtotta 3600 négyzetméteres csodaországban. Így megnyitottuk a nagykereskedést mindenki számára.



ÉRDEMES-E MÉG SZAKBOLTOT NYITNI A MULTIK ÁRNYÉKÁBAN?

Mindenképpen érdemes, azt gondolom. Mindig örömmel tölt el, ha hallom, hogy egy új boltot nyitnak. Szinte minden hónapban van ilyen jellegű megkeresésem. A szakboltok előnye, hogy személyre szabott szakmai segítséget is tudnak nyújtani a vásárlóknak. A multikban ez nem működik. Sokkal emberközpontúbb egy szakbolt, mint egy arctalan polcsor egy hipermarketben. A vásárló gondos segítséget kaphat a termékhasználatról, az alkalmazásról.

MILYEN TERVEITEK VANNAK A JÖVŐRE NÉZVE?

Erősíteni szeretnénk az importkínálatunkat, egyedi termékeket keresünk folyamatosan. Mindemellett ezzel párhuzamosan növelni szeretnénk az exportot, mert hisszük, hogy a magyar gyártású termékek nagyon magas minőségűek, és látjuk, hogy hatalmas az igény rájuk külföldön is.

1135 BUDAPEST, RÓBERT KÁROLY KÖRÚT 96-100.

WWW.BIJO.HU



@BIJOBOLT

A FOTÓZÁS
HELYSÍNÉT AZ



BIZTOSÍTOTTA

A FENNTARTHATÓ MŰKÖDÉS

GAZDASÁGI SZEMPONTJAI

2015-ben az ENSZ Fenntartható Fejlődési Keretrendszert dolgozott ki „Farm to Fork” stratégia néven.

A módszer pedig a klímasemlegesség 2050-ig történő megvalósítását tűzte ki célul, amely lényege, hogy a jelenlegi uniós élelmiszerrendszer egy fenntartható modell irányába mozduljon el. Az élelmezés- és

élelmiszerbiztonsággal kapcsolatos prioritások hangsúlyozása mellett a stratégia fő célja az elegendő, megfizethető és tápláló élelmiszer biztosítása, a növényvédőszer, műtrágyák és antimikrobiális szerek használatának csökkentése. Emellett kiemelt feladat növelni az ökológiai művelésű területek volumenét, ösztönözni a fenntarthatóbb élelmiszer-fogyasztást és az egészséges étrendet, csökkenteni az élelmiszer-veszteséget és az élelmiszer-pazarlást.



Ebben a folyamatban egyre nagyobb szerep jut a fenntarthatósági minősítések – mint például a GREEN BRANDS – és a fenntarthatósági menedzsereknek is. A GREEN BRANDS tanúsítási módszer elismertsége európai szinten is egyre kiemelkedőbb. A hitelt érdemlő, környezettudatos és fenntartható működés bizonyítása a szabályozásokon túl, a vállalati partnerek és az ügyfelek számára is növekvő jelentőségű az üzleti életben. Egy ilyen minősítés nem csupán a vállalat zöld törekvéseit igazolja, hanem növeli a fogyasztók bizalmát és elősegíti az üzleti sikereket.

Azonban a cég fenntartható működéséhez egyre inkább szükség van egy fenntarthatósági menedzserre is, amelyre szerencsére ma már számos képzés áll rendelkezésre. Ezek közül is kiemelkedik az egyik első hazai képzés, amit a GREEN BRANDS tudására és minősítési tapasztalataira alapozva indítottak el GB Academy név alatt. A képzett szakemberek nemcsak a fenntarthatósági gyakorlatokat integrálják a vállalati stratégiákba, hanem segítenek optimalizálni a folyamatokat, csökkenteni a környezeti hatásokat, és ezáltal javítani a vállalati teljesítményt.

Az elmúlt években növekvő fogyasztói igény és elvárás a környezettudatos termékek és szolgáltatások iránt elengedhetlenné teszik a cégek számára, hogy valódi figyelmet és erőforrást fordítsanak folyamataik fejlesztésére.

Összefoglalva, a GREEN BRANDS által nyújtott zöld minősítések és a fenntarthatósági menedzser-képzések alapvető elemei a modern vállalatok működésének. Segítik őket abban, hogy versenyképesek maradjanak, miközben hozzájárulnak a globális fenntarthatósági célok eléréséhez.

ERŐSÍTÜK IMMUNRENDSZERÜNKET MÉZES FENYŐRÜGYSZIRUPPAL!



Az őszi eljövetelel nem csupán a levelek hullanak le, de megérkezik a nátha- és influenzaszezon is. Ilyenkor gyakran nyúlunk a gyógyszeresdoboz után, és hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy micsoda kincsek rejtőznek a természetben, amivel ugyanúgy segíthetjük egészségünk megőrzését, csak kemikáliák nélkül. Kevesen tudják, de nagyon sokat tud segíteni

nekünk az ilyen megfázásos időszakban a fenyves erdők leggyakoribb lakói közül például a luc-, a törpe- és az erdei fenyő halványzöld friss hajtásaival. A fenyőfajok illóolaját évezredek óta használják gyógyászati céllal. Tavasszal a növény rügyeiből lehet kinyerni a fenyőrügykivonatot, ami rendkívül gazdag ásványi sókban, A-, B-, C-vitaminban, taninokban, antioxidánsokban, gyantákban, fenolos vegyületekben, cukrokban és egyéb, biológiailag aktív összetevőkben. Ez a fenyőrügykivonat enyhíti a tartós köhögést, és segít megtisztítani a légutakat. Ezenkívül csökkenti a felső és alsó légutak gyulladását. Jótékony tulajdonságai nagyon széles körűek, mivel rengeteg vitamint tartalmaz. Erősíti az immunrendszert, serkenti az epeutak simaizmainak összehúzódását, ezzel fokozza az epetiképzést, de nagy segítség lehet még a véralvadástgátlásban és a vérsűritésben is.

Ezt a kincset használja szirupjai készítésekor az immár 30 éves marosvásárhelyi Bioeel gyár.

A 100%-ban természetes összetevőket tartalmazó fenyőrügyszirup csupán az erdélyi méhészetek mézéből és a hegyvidékeken termő fenyőrügykivonatából készül tartósítószer, színezékek és adalékanyagok hozzáadása nélkül. A Bioeel fenyőrügysziruppal pedig nemcsak a méhecskék, de mi is fellelőgezhethetünk! Étrend-kiegészítőként 3 éves kortól fogyasztható!

Az ünnep közeledtével a Bioeel a Csak a Mentés Magazin olvasóinak is ad egy ajándékot: **30%-OS KEDVEZMÉNYT KAPOTK A SZIRUPOK VÁSÁRLÁSAKOR MOST, HA FELHASZNÁLJÁTOK AZ ITT TALÁLHATÓ KUPONT A WWW.BIOEEL.HU WEBÁRUHÁZBAN!**

Tegyétek Ti is próbára a Bioeel szirupot, és mondjátok el a véleményeteket!

Az étrend-kiegészítők nem helyettesítik a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot.



**-30%
KUPON**

A KUPON BEVÁLTHATÓ A WWW.BIOEEL.HU
WEBÁRUHÁZBAN 2024. JANUÁR 15-IG.
KUPONKÓD: CSAKAMENTES

WWW.BIOEELHU
WWW.FENYORUGY.HU

 @BIOEEL HUNGARIA

KARÁCSONYI TERMÉKAJÁNLÓ

MABO

Családi vállalkozásukat a természet szeretete és tisztasága ihlette.

Termékeik különlegességét egy nem mindennapi összetevő, a CBD (kannabidiol) adja, amelynek külsőleg történő alkalmazása rendkívül jótékony hatással lehet a gyulladásokra, akár ízületi problémák, reumás fájdalmak és nehezen múló bőrproblémák esetén. A CBD-t mindig olyan természetes alapanyagokkal kombinálják, hogy azok a lehető legtöbb problémára segítséget nyújthassanak, kizárólag natúr összetevőkből.

WWW.MABONATURE.COM



@MABONATURE



@MABONATURE



TERMÉSZET KINCSE

Ha azt szeretnéd, hogy a bőröd szép és egészséges legyen, válaszd a Természet Kincse komplex megoldás csomagját, amit kifejezetten az érzékeny bőrűek számára fejlesztettek ki. Az összeállításban található egy gél állagú arcmosó, ami erdei-mályva-tartalmának köszönhetően nyugtatja a kipirosodásra vagy ekcémára hajlamos bőrt, illetve van még a csomagban koffeintartalmú szemkörnyékapó, málnaillatú arcolaj, a mindennapos arcápoláshoz elengedhetetlen hidratáló krém és egy krémes arcradír. Sőt, hogy teljes legyen a spa élményed, most még ajándékként egy levendulaillatú fürdősót is kapsz a termékek mellé! És így, az ünnep közeledtével ajándéknak is kiválóak ezek a kézzel készített kozmetikumok!



WWW.TERMESZET-KINCSE.HU | INFO@TERMESZET-KINCSE.HU | +36 30 836 1998

MAGYAR GLUTÉNMENTES PÉKSÉG

Ha gluténmentes pékáru, akkor irány a Magyar Gluténmentes Pékség, a prémium minőségű gluténmentes pékáruk egyik piacvezető szereplője! Most, karácsony előtt pihe-puha sós kaláccsal, isteni kakaós csigával és többféle bejglivel várják a vásárlókat! Ha viszont nem csupán ennivalóra vágysz, üzemeltetnek egy kávézót is, ahol a finom kávé mellett az ételeiket is megkóstolhatod! És a mintabolt mellett online is megrendelheted a szükséges pékárut a weboldalukon keresztül, így aki nem tud elmenni Vecsésre, a boltjukba, az is megízlelheti ezeket a finomságokat. Tedd Te is próbára az ízlelőbimbóidat!



WWW.MGMP.HU | MINTABOLT: 2220 VECSE, TELEPI ÚT 85. | +36 70 425 0222

Életed utolsó életmódváltását keresed?



KORTALANUL
AZ ÉLETMINŐSÉG PROGRAM
Mutatjuk az irányt
Lukács Péter



95 százalékos megelégedettség

100%-BAN ONLINE PROGRAM

www.kortalanulkihivas.hu

MÉZESKALÁCS (GLUTÉNMENTES, VEGÁN)



200 g rizsliszt
5 g arany lenmag
10 g útifűmaghéj
2 g gluténmentes sütőpor
50 g porcukor vagy
porállagú édesítőszer

csipet só
5 g mézeskalácsfűszer
100 g méz vagy
juharszirup
45 g növényi margarin
50 g sűrű kókusztejszín

A rizslisztet elkeverjük a lenmagliszttel, útifűmaghéjjal, a sütőporral, sóval, fűszerrel és a porcukorral. A mézet és a növényi margarint felmelegítjük és a keverékhez adjuk. Ha összeállt, hűtőbe tesszük néhány órára. Kivesszük, hozzáadjuk a kókusztejszínt és átgyúrjuk.

Rizsliszttel szórt felületen vékonyra nyújtjuk és kiszaggatjuk.

Sütőpapírral bélelt tepsibe helyezzük, 175–180 fokos sütőben kb. 10–12 perc alatt készre sütjük. Légmentes dobozba zárva visszapuhul.

SÜTÉS NÉLKÜLI MENTES MÉZESKALÁCS TORTA (GLUTÉNMENTES, VEGÁN)

Áztassuk a kesudiót vízben, letakarva, egy éjszakán át.

Az alaphoz béleljünk ki egy 20 cm-es kerek tortaformát (ha lehet, kapcsolósat). A mézeskalácsot daráljuk le, és az olvasztott vegán vajjal/növényi margarinnal keverjük tésztává. Általában a formába nyomkodjuk és a hűtőbe tesszük.

A töltelékhez a kesudiót lecsepegtetjük és leöblítjük. Turmixgépben az összes többi hozzávalóval sima és krémes állagúra pépesítjük, majd ráöntjük az alapra. 4–6 órára vagy egy éjszakára a hűtőben hagyjuk dermedni.

A vegán vajkrémhez az összes hozzávalót egy kis robotgépben sűrűre, krémesre keverjük. A vajkrémet rákenjük a tortára, majd tetszőlegesen díszítjük, például mézeskaláccsal, ehető virágokkal, bogyókkal és fűszer-növényekkel. Hűtőben legfeljebb egy hétig tartható el.



300 g mézeskalács
80 g vegán vaj/növényi
margarin, olvasztva
1 tk. reszelt gyömbér
Töltelék:

250 g kesudió,
egy éjszakán át áztatva
120 ml növényi tej
15 g vegán vaj/margarin,
olvasztva
60 g juhar-
vagy datolyaszirup
2 ek. narancslé
1 tk. vaníliakivonat
2 tk. mézeskalácsfűszer
1 ek. rum
egy csipet só
vegán vajkrém:
150 g porcukor
240 g vegán vaj/növényi
margarin
120 g kókuszkrém



HORVÁTH JUDIT

FERMENTÁLT KONYHA TÁRSSZERZŐ,
RECEPTKÖNYVÍRŐ



Ünnepi ízek új formában

Szilvás-diós „bejgligolyók”

gluténmentesen

Hozzávalók kb. 60 db 25-30 grammos gombóchoz:

Tészta:

500	g	Gluténmentes Bejgli tésztamix
85	g	margarin
100	g	PaleOK Almacukor
10	g	Élesztő
200	g	Víz
1	db	tojás

Töltelék:

400	g	Gluténmentes diótöltelék
80	g	Víz
480	g	Dia-Wellness Penyigei szilvalekvár

Elkészítés:

A tészta összetevőiből egynemű tésztát dagasztunk, majd hűtőben pihentetjük.

Pihentetési idő: 10 perc.

A begyúrt, pihentetett tésztát kimérjük 14-20 g súlyú golyókra, majd kerek alakúra nyújtjuk.

A Gluténmentes Diótöltelék Alapot a vízzel masszává keverjük, a kétféle töltelékből 5-5 grammot a tészta közepébe mérünk, majd golyókat formázunk belőle. Tojássárgával lekenjük és hűvös helyre tesszük. Száradás után megkenjük tojásfehérjével és megszurkáljuk.

Szobahőmérsékleten hagyjuk ismét megszáradni.

Sütés: 160 °C-on kb. 20 perc alatt gőzmentes sütőben készre sütjük.



Gluténmentes
Bejgli tésztamix

Gluténmentes bejgli készítéséhez fejlesztettük, a hagyományos bejglivel szinte megegyező tésztaállaggal rendelkezik.



Gluténmentes
Diótöltelék alap

Csökkentett szénhidráttartalmú, gluténmentes diótöltelék készítéséhez. Csak hideg víz hozzáadása szükséges. Sokféle receptbe illeszthető. Intenzív dió íz jellemzi.

További termékek és receptek:

www.dia-wellness.com

DÍJAZTÁK

A 2023-AS ÉV GLUTÉNMENTES KENYEREIT ÉS PÉKSÜTEMÉNYEIT



A Magyarok Kenyere programhoz kapcsolódóan idén második alkalommal rendezte meg a gluténmentes kenyerek és péksütemények versenyét a Magyar Gazdakörök és Gazdaszövetkezetek Szövetsége, a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara, a Magyar Cöliákia Egyesület és az AMUREX GM Hungary Kft.

A kezdeményezés célja változatlan: felhívni a figyelmet a speciális étrendet követő, lisztérzékenységgel élők igényeire, és elősegíteni a gluténmentes termékekkel kapcsolatos innovációt.

Az év gluténmentes verseny elismeréseit Györffy Balázs, a NAK elnöke, dr. Felkai Beáta Olga, az Agrárminisztérium élelmiszeriparért és kereskedelempolitikáért felelős helyettes államtitkára és dr. Cseh Tibor András, a MAGOSZ főtitkára, Szabolcs Péter, az AMUREX GM Kft. ügyvezetője, valamint Koltai Tünde, a Magyar Cöliákia Egyesület elnöke adta át.

A 2023-AS ÉV GLUTÉNMENTES VERSENY DÍJAZOTTJAI ÉS KÖZREMŰKÖDŐI



A 2023-AS ÉV GLUTÉNMENTES FRISS KENYÉR VERSENY DÍJAZOTTJAI:

- 1. helyezett:** Greenpass Kft. Free Pékség
KI kovászos kenyér
- 2. helyezett:** Szafi Products Kft.
Kovászos vekni
- 3. helyezett:** Magyar Gluténmentes Pékség Kft.
Teljes kiőrlésű kovászos kenyér



MAGOSZ Innovációs Különdíj:
Greenpass Kft. Free Pékség – KI kovászos kenyér.

A 2023-AS ÉV GLUTÉNMENTES TÖLTÖTT PÉKSÜTEMÉNY VERSENY DÍJAZOTTJAI:



- 1. helyezett:** Becker és M Kft.
Fahéjas babka
- 2. helyezett:** Greenpass Kft. Free Pékség
Leveles szilvás papucs
- 3. helyezett:** Szafi Products Kft.
Besztercei szilvás levél



A 2023-AS ÉV GLUTÉNMENTES TÖLTETLEN PÉKSÜTEMÉNYE VERSENY DÍJAZOTTJAI:

- 1. helyezett:** Lavina Kft.
No-no magvas szendvicsalap
- 2. helyezett:** Szafi Products Kft. – Bécsi sajtos-tökmagvas szendvicsalap
- 3. helyezett:** Magyar Gluténmentés Pékség Kft. – Kelt tésztás kakaós csiga



A versenyt támogatta a Hunorganic Kft., az Iresk Stamag Kft.,
Csak a Mentés Kft., valamint a Közért+ Zrt.



KULINÁRIS ÉLVEZETEK GLUTÉNMENTESEN

A Free! Gluténmentes Pékség 2015-ben indult, családi vállalkozásként, nem sokkal azután, hogy az alapító házaspár középső gyermekénél megállapították a gluténérzékenységet. A pékség létrehozásának alap gondolata az volt, hogy legyen egy olyan hely, ahol a gluténérzékenyek teljes mértékben otthon érezhetik magukat, bármit választhatnak, amit megkívánnak, és ehhez egy páratlan, határozottan pozitív ízélmény társul. Kizárólag prémium kategóriás alapanyagokat használnak a saját fejlesztésű receptúráikhoz. A csapatban van több élelmiszermérnök, PhD-doktori fokozattal rendelkező biomérnök.

A gyártáshoz szükséges minden egyes alapanyagot külön-külön vásárolják meg, előre gyártott liszt-keverékeket nem használnak. Sok mindenben úttörők – például ők kezdték meg az országban először a gluténmentes kovászos kenyerek kereskedelmi forgalmazását is, illetve egyedüli gluténmentes gyártóként tagjai a Magyar Kézműves Kenyér Társaságnak.

Termékpalettájuk több mint 70 termékből áll; egyik legfontosabb termékcsoportjuk a kenyerek. A 2023-as évi Országos Gluténmentes Kenyerverseny I. helyezette és Innovációs különdíjas terméke a KI kovászos kenyérük. Sokfajta sós péksüteményt, pl. croissant-okat, sós rudakat, pogácsákat, valamint klasszikus édes péksütket is, pl. csigákat, töltött leveles papucsokat, kalácsot is készítenek. Az idei karácsonyi időszakra nagyon készülnek; nemrég fejezték be három új termék – a vegán mákos és vegán diós bejgli, valamint a vegán „mézes” kalács fejlesztését. De idén is lesz vajas bejgli, gyümölcskenyér, zserbó, fűszeres galette, illetve extraként kovászos Panettone és Pasta di Mandrole is. Decemberben fogják megtartani – működésük során először – az ünnepekkel kapcsolatos, tematikus, sütő-tanfolyamukat is kifejezetten gluténérzékeny gyermekek számára.

A termékek tartósítószerrel nem tartalmaznak – kizárólag minőségi alapanyagokat. A kenyereik tejmentesek is – a kovászos kenyereik pedig gyakorlatilag „mindenmentesek”.

Több prémium kategóriás szállodába és étterembe is ők szállítják a mentes pékárut. A Free! Pékség a hazai mentes piac egyik legmeghatározóbb péksége, de változatlanul várják további partnereket és viszonteladók jelentkezését.



GLUTÉNMENTES LAKTOZMENTES



VEGAN



TOJÁSMENTES



SZÓJAMENTES

WWW.FREEPEKSEG.HU

1024, BUDAPEST, FÉNY UTCA 16.



@FREE - A GLUTÉNMENTES PÉKSÉG FÉNY UTCA



magnet

EGÉSZSÉG STAND UP

2024.02.25. 10:00 - ANDRÁSSY ÚT 98.

DR. SCHWAB RICHÁRD
GASZTROENTEROLÓGIA

DR. BUDA LÁSZLÓ
LELKI EGÉSZSÉG

PAKSI ANDRÁS
HATÉKONY LÉGZÉS ÉS HIDEGETERÁPIA

DR. HERMANN GÁBOR
MOSOLY ÉS EGÉSZSÉG

MARTON MELINDA
TESTTUDATOS TÁPLÁLKOZÁS

CSAK A MENTES ÉS PARTNEREI
TÁMOGATÁSÁVAL

ELŐADÁSOK • WORKSHOPOK • MÉRÉSEK • KIÁLLÍTÓK

- EVÉS ÉS EMÉSZTÉS
- LÉLEK ÉS EGÉSZSÉG

- SPORT ÉS MOZGÁS
- BŐRÁPOLÁS

WWW.MAGNETHAZ.HU

JEGYEK: 2024.01.25-ig elővételben **4.500 Ft**



A rendezvény nyereségének
50%-át a Gyermekhid Alapítvány
részére ajánljuk fel.

SIRH/+ BUDAPEST

2024. MÁRCIUS 5–7.

HUNGEXPO
HUNGARY

www.sirha-budapest.com



Kiemelt
médiatámogató:

Trade
magazin

Kiemelt
szakmai partner:

METRO
NAGYKERESKEDELEM

Nemzetközi élelmiszeripari & HORECA szakkiallítás

★ AZ ÉV ★
20 MENTES SÉFJE 24



ISMÉT MEGRENDEZÉSRE KERÜL
HAZÁNK EGYETLEN GLUTÉN-, CUKOR-,
LAKTÓZMENTES ÉS VEGÁN SÉFVERSENYE

JELENTKEZZ TE IS!

PROFI VAGY AMATŐR KATEGÓRIÁBAN

[HTTPS://CSAKAMENTES.HU/
SEFVERSENY/](https://csakamentes.hu/sefverseny/)



CZABÁN MÁTÉ FOTÓJA

ÁRVAI ANITA ÉS STEINER KRISTÓF
A ZSÚRIBEN!

MINDEN MENTES EGY HELYEN!



 **Russell Hobbs**
A BRITISH ICON SINCE 1962

the kopjány water

383
szőlőcukormentes termékek kivételével
all natural mineral water


GRÉTA
PÁRIZS

METRO
NAGYKERESKEDELEM


Dobos C. József
szőlőcukormentes termékek kivételével
all natural mineral water



PROVE
A világ vegán szemmel.



CASTELUM
HOTEL HOLLÓKÖ

5 tipp Dr. Gyovai Violától a tökéletes arcápoláshoz

Ismerősek az aknés, zsíros, problémás bőr kihívásai vagy a száraz, repedezett bőr fájó kellemetlensége?

Jó hírünk van! A tudomány biztonságával és a természet szépítő erejével készülő natúr-, bio- és biodinamikus kozmetikumaink természetes és hatékonykozmetikai megoldást kínálnak a legmakacsabb bőrproblémákra is! Ha kíváncsi vagy a tökéletes bőrápolás első lépéseire, tarts velünk!



Dr. Gyovai Viola,
okleveles biológus,
a Magyar Tudományos Akadémia
kandidátusa,
a BIOLA Biokozmetikai Kft.

1. Ellenőrizd az összetevőket:

Nézzük végig a fürdőszobánkban található kozmetikumok címkéit, a hátoldali INCI összetevőket! A családjunk és saját egészségünk érdekében távolítsuk el azokat, amik kockázatosabb összetevőket, például SLS/SLES-t, alumínium sókat, parabén- vagy kőolajszármazékokat tartalmaznak!

2. Keressük a hiteles tanúsítású biokozmetikumokat:

Tisztább és magasabb bio hatóanyagtartalom jellemzi a biokozmetikumokat, a termékfejlesztésnél a BIOLA-nál elsődleges szempontom mindig a bőrtípus szerinti, leghatékonyabb hatóanyagkomplex összeállítása azért, hogy látványos legyen a szépítő hatás - kockázatosabb összetevők nélkül. A BIOLA biokozmetikumait független hitelesítő szervezetek tanúsítják, ez garancia a biztonságos és hatékony bőrápolásra.

3. Határozzuk meg bőrtípusunkat:

Minden esetben hatalmas segítség, ha a bőrt feltápláljuk olyan vitaminokkal, tápanyagokkal, amelyek segítik a gyors, vitális, fiatalos bőrregenerációt. Ehhez két dolog szükséges: ne terheljük szintetikus összetevőkkel, vegyi szemlélettel formulázott, kommersz kozmetikumokkal, valamint legyen egy saját bőrtípus szerinti bőrápolási rutinunk! A biola.hu weboldalunkon bőrtípus teszttel is segítjük ezt a lépést.

4. Tervezzük meg arcápolási rutinunkat:

Aminek része a letisztítás, heti peelingezés és napi szemkörnyék, arc és dekoltázs ápolás! Egy szakmailag jól összeállított arcápolási rutinnak köszönhetően akár 5-10 évvel fiatalosabb, feszesebb kinézetű bőrünk is lehet!

5. Természetes megoldás a bőrproblémákra:

Legyen szó a legérzékenyebb, legszárazabb bőr regenerálásáról és hidratálásáról, vagy a ráncmegelőzés és bőrfeszítés témaköréről, a bio hatóanyagok gyors és látványos szépülést adnak már az első használatától kezdve! Különösen büszkék vagyunk a bőrgyógyászatilag tesztelt, anti-ageing összetevőkben gazdag kozmetikumaink hatékonyságára és a zsíros-problémás, pattanásos, rozaceás bőrt nyugtató, regeneráló Ganoderma (reishi) gomba kivonatával készített termékeink népszerűségére.

Tapaszd meg Te is a BIOLA életérzést, és élvezd a természet kényeztetését, a tiszta, ragyogó arcból felemelő élményét!

www.biola.hu



BIOLA®
bi kozmetikumok

Természetesen szépítünk!



fino
vegajo



ÚJDONSÁGOK

Jót enni, jól lenni: amit elfogyasztasz az nem tej, mégis egy teljes ízélmény!
Ez az, ami a Vegajó termékeket jellemzi:

Határtalan finomság! Zéró kompromisszum.



vegajo.hu

A képek csak illusztrációk.