



# csak a mentes

## Magazin

01 szám

7. évfolyam  
ingyenes kiadvány

Séfkönyv | Receptek | Természetes szépségápolás | Immunerősítés



**Feller Adrienne**  
szépségterapeuta

interjú



**Stohl Luca**  
műsorvezető

interjú



# S Z A F I



## Nézd, mit eszel!

Válaszd az év  
gluténmentes  
termékcsaládját,  
a Szafit!



A Just Clear Fitness  
- Életmód Award 2024-es nyertese.

[www.szafi.eu](http://www.szafi.eu)

## KEDVES OLVASÓ!

Húsvét után, a böjt végeztével nagyon sokan nem hagyták abba a lemondást, ugyanis a legtöbben éppen a jó idő eljövételével kezdenek csak igazán bele a méregtelenítésbe, a fizikai és szellemi megtisztulásba és a nagy megújulásba. A Csak a Mentés magazin tavaszi számával igyekeztünk mindenki számára kellő inspirációt adni ahhoz, hogy kisebb-nagyobb lemondással vagy csupán némi odafigyeléssel, de mindenképpen mindenki fokozott tudatossággal vágjon neki a következő néhány hétnek, hónapnak.

A mostani számban adunk rengeteg szép-ségápolási tippet, segítünk abban, hogy hogyan regeneráld a bőrodet, mielőtt beköszönt a nyár, de bemutatunk egy olyan mindenmentes fényvédő-krémet is, amivel bátran szembenézhet az idej napsugarakkal. A tudatos szépségápolásról mesél nekünk Stohl Luca, és ellátogattunk a Fino-Foodhoz is, akik néhány éve kezdtek el a tejtermékek mellett tejmentes vegán termékek gyártásába. A lapból persze most sem hiányozhatnak a már jól megszokott, izgalmas receptek, és számtalan száz százalékgig természetes, mentes termék vár arra, hogy megismerhesd. Köztük például egy olyan zöldséges alapú pizzatészta, ami bármilyen diétába beilleszthető, vagy olyan, 100%-ig gyümölcsalapú jégkrém, amit szintén büntudatmentesen fogyaszthatsz el.

Induljon hát a kikapcsolódás, amihez, mint mindig, most is nagy odafigyeléssel és szeretettel állítottuk össze ezt a számot. Igyekeztünk, hogy mindenki találjon kedvére valót benne, és egyfajta hasznos útmutatóként szolgáljon Nektek ebben a tavaszi-nyári időszakban. Reméljük, hogy ahogyan mi, úgy Ti is örömtöket leltek majd a lapban!

**Kellemes olvasást és jó feltöltődést kívánok!**

**Szeretettel,**  
Herczeg Andrea  
alapító-tulajdonos



## IMPRESSZUM

Főszerkesztő  
Herczeg Andrea

Újságíró:  
Kristóf-Goda  
Szilvia

Grafikai szerkesztő:  
Tóth Anikó Éva

Hirdetésfelvétel  
INFO@CSAKAMENTES.HU

Korrektor:  
Mosolygó-Marján  
Erzsébet

Esemény fotós:  
Kriskó Anett

[WWW.CSAKAMENTES.HU](http://WWW.CSAKAMENTES.HU)



@CSAKAMENTES



CSAK\_A\_MENTES



GLUTENMENTES



LAKTÓZMENTES



CAKÓMENTES



BIO



VEGÁN



PALEO



NYERS



NATÚR



PROBIOTIKUS



ALKOHÓLMENTES



SZÓJAMENTES

A magazinban megjelenő hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.

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

# tunki-tunki

MÁRTOGATÓS ♥ SZENDVICSKRÉM ♥ FÓZÓSZÓSZ

## MITŐL KÜLÖNLEGESEK A TUNKIK?

Hazánkban egyedülálló módon valóban mindenmentes vegán termékekről van szó, és ami igazán fontos, hogy semmit sem helyettesítünk más, káros összetevővel.



## DE MÉGIS MI MINDENTŐL VAGYUNK MENTESEK?



GLUTÉN-  
MENTES



LAKTÓZ-  
MENTES



HOZZÁADOTT  
OLAJ-  
MENTES



SZÓJA-  
MENTES



TARTÓSÍTÓSZER-  
MENTES



HOZZÁADOTT  
CUKOR-  
MENTES

# Mondj igent!

Valódi ízek allergénmentesen.

## Plenty Reasons



## planton



## OWOLOVO



## BRAIN FOODS



Glutén-, tej-, cukormentes és vegán termékek forgalmazása Magyarországon.

kereskedelem@yesmama.eu

[www.yesmama.eu](http://www.yesmama.eu)



# FELLER ADRIENNE

## SZÉPSÉGTERAPEUTA

Feller Adrienne neve azok számára, akik egy picit is foglalkoztak a szépségápolással egészen biztosan ismerős, de az ő nevéhez fűződik a Panarom Aromaterapeuta és Szépségterapeuta Intézet, amit 1999-ben a férjével hívott életre, ezután pedig megalapította az Adrienne Feller Szépségterapeuta Akadémiát. 2004-ben megszülettek az első Adrienne Feller szépségápolási termékek, amelyeknek fejlesztését azóta is személyesen vezeti. A szintiszta növényi alapanyagokból készült termékekhez a világhírű magyar termálvíz és a legjobb minőségű illóolajokat hívja segítségül. A tudatos szépségápolás mellett hasznos, bőrápolási tippeket is kértünk tőle.

### **A személyes életútja és a hivatása hogyan találkozott?**

A szakmai utamat nem lehet különválasztani a személyes utamtól. Szépségterapeutaként kezdtem, és az foglalkoztatott folyamatosan, hogy mik vannak a bőrön megjelenő tünetek mögött mi a gyökérok, mi okozza azokat. Úttörő voltam a tekintetben, hogy amikor azt mondtam, hogy érzelmek vannak pl. egy májfolt mögött. Persze nem kaptam meg egyszerűen a választ, ez is egy komoly kutatómunka, megfigyelés, tanulás útján történt. A saját önismereti utamból kifolyólag, kineziológiával kezdtem el foglalkozni, aktívan praktizáltam 17 éven át, mint kineziológus. A praxisomon keresztül párhuzamosan működtettem a kineziológiát és a szépségterapeuta minőségemet és összefüggéseket láttam különböző érzelmi történetek és a bőr alakulása között. Akár egy szem alatti ödéma, egy hajszálér tágulat, visszér, májfolt, ekcéma sokat elárul. Akkor próbáltam ezeket összetenni és utána arra kerestem a választ, hogy a gyökérokokra hogyan lehet segítséget nyújtani és hogyan lehet párhuzamba állítani a bőr ápolását a lelki történetekre adott gyógyító válaszokkal. Tulajdonképpen itt indult útjára a saját kozmetikumfejlesztés, amiben az fogalmazódott meg bennem, hogy a kozmetikumnak egy olyan tudatos bőrápolásnak kell lennie, ami több rétegen át hat és ugyanúgy a bőrt, ahogyan a lelket is egyensúlyba hozza, mert a bőr szoros kapcsolatban van az idegrendszerrel, az idegrendszer az emésztéssel, az emésztés a bélrel, szóval ez egy hármas egység. Ha csak a bőrrel foglalkozunk, akkor nem lehet a megoldást megtalálni. Azért döntöttem a természetes alapanyagok mellett, mert a családban több generációra visszamenőleg foglalkoztak gyógynövényekkel, olajokkal, gyógyítással, szépítéssel és teljesen egyértelmű volt, hogy természetes alapanyagokból dolgozom.

### **A termékfejlesztés során melyek voltak, az első termékek?**

Az első termékcsaládom az egy Rose De Luxe névre hallgató termékcsalád. Ez egy eléggé széles termékcsalád, sok minden megtalálható benne. A második pedig az Útitárs volt, a Traveller Set, ami pedig 7 illóolaj keverék és 160 mondjuk úgy betegségre vagy kibillent egyensúly megoldására nyújtó lehetőség.

## **Mi az az öt bőrápolási tipp, amit az olvasóink számára javasolna így tavasszal?**

Az első és legfontosabb a bőr szempontjából az a táplálkozás. A táplálkozáshoz kapcsolom azt, amit megeszem, amivel a lelkemet táplálom és a táplálkozáshoz kapcsolom azt is, amivel a bőrömet táplálom. Nekem a tavaszi bőrápoláshoz mindenképpen hozzá tartozik a bőjt, tehát a test tisztítása, aminek sokféle útja, módja van. Ami könnyen kivitelezhető, hogy nagyon ügyelni kell a napi folyadékbevitelre, ami víz, vagy gyógynövény tea legyen. Legyen a napnak egy olyan 12 órányi időszaka, amikor csak folyadékot, vizet fogyasztok, és egyébként nem terhelem táplálékkal a szervezetem. A másik, ami szintén nagyon fontos a táplálkozás tekintetében, hogy magas karotin tartalmú táplálékot kell fogyasztani, ami azt jelenti, hogy narancssárga színű táplálékot, mert ez segíti a szervezet természetes fényvédelmét. Harmadik, ami fontos szerintem a bőrápolás szempontjából, hogy ugyanebben az idő intervallumban egy száraz kefével át kell dörzsölni reggelente a testet a szív irányába, amivel a keringést beindítjuk és a bőrre is egy nagyon kellemes mikro cirkulációval hatunk. A saját termékeimben megtalálható Aromazen testolajokból a Salvia testolajjal tanácsos átolajozni a száraz kefézés után a testet még mielőtt lezuhanyoznánk, mert az olaj a táplálja a sejteket.

Olyan esszenciális zsírsavak vannak benne, amiket a testünk nem tud előállítani, de fontos a sejtmembrán számára a sejtek működése szempontjából, az illóolajok pedig segítik a sejtek közötti kommunikációt helyreállítani. Emulziót képez az olaj a vízzel és fantasztikus bőrápoló hatása lesz. Ezután jéghideg vízzel kell lezuhanyozni 1-2 percre. Nyilván ehhez fokozatosan tudja az ember hozzá szoktatni magát. Amikor kiszállunk a kádból egészen vörös a testünk, tehát elindult a keringés, ami azt jelenti, hogy mindenhol dolgozik a vér és regenerálódik a testünk. És ezután használjunk arcolajat. Ne krémezzünk, hanem arcolajjal pl. Rose Deluxe arcolajjal masszírozzuk át az arcot. Ezekkel már nagyon sokat teszünk a bőrünkért.



**Fontos, hogy megértsük, hogy a bőrünk tükörként azt mutatja meg, ahogyan mi a testünkben vagyunk.**



# BÜNTUDATMENTESEN AZ EGÉSZSÉGÉRT, MAGYAR INNOVÁCIÓVAL!



„Az a gondolat, hogy a tésztába zöldség is kerüljön, nem új. Az viszont, hogy a zöldségtartalom ne pár százaléknyi zöldségpor legyen, hanem valósítsuk meg azt, hogy a tészta több mint felét valódi zöldség adja ki, na, ez eléggé újszerű gondolat. A cél, amit a fejlesztő csapatunk megvalósított, nem kevesebb, mint egy olyan tészta, amit – egyedülálló összetevőinek köszönhetően – mindenki büntudat nélkül megehet.”

Rigó Edit, a Zero Guilt tulajdonosa már gyermekkorától érezte, hogy változtatnia kellene a táplálkozásán, és emiatt folyamatosan figyelemmel kísérte a javasolt egészséges étrendeket, kipróbálta az újabbnál újabb diétákat, és közben folyton vizsgálta, hogy vajon mik azok az élelmiszerek, amik segíteni tudnak neki.

Egyben biztos volt: a glutént messziről kerülni szeretné. Ráadásul nem csupán a glutént, hanem a lektint is, amit a gluténhez hasonlóan gyakran okolnak a különböző gyulladással megbetegedések, a gyomor- és bélrendszeri problémák kialakulásáért, az elhízásért vagy a levertség érzetéért. Így Edit azt is eldöntötte, hogy azoknak a termékeknek, amiket ők gyártanak, a legfontosabb alapja a lektinmentesség lesz, kiegészítve a többi „klasszikus” mindenmentességgel.

A meghatározó termékfejlesztések után az álmuk először a zöldségalapú pizzatésztával valósult meg. Keményítő-, élesztő-, szója-, cukor-, gabonamentes, extra magas a rost- és a valódi zöldségtartalma, éppen ezért jót tesz az emésztésnek, ugyanakkor a szénhidráttartalma alacsony. Háromféle ízben kezdték el gyártani: céklás, spenótos és karfiolos alappal.

Ez úgy berobbant, hogy 2022-ben már azt vették észre, hogy leszerződtek a Don Pepe Pizzeriával, és azóta is egyre többen keresik őket, így egy szélesebb kör ismerhette meg a pizzáikat. Azonban itt nem álltak meg. Azóta kifejlesztették lapkenyereiket többféle ízsalappal, egy cukormentes céklás brownie-t, aki pedig valami sós rágcsára vágyik, azok számára alkották meg a sajtos ropogósukat. Ezek a nagyon egészséges, büntudatmentes finomságok szinte minden diétába beilleszthetők, éppen ezért nagyon kedveltek például a ketodiétások körében is. Nem véletlen, hogy egyik jelmondatuk: a tészta benne van, a liszt nincs.

## TEGYETEK TI IS EGY PRÓBÁT!



**ZERO  
GUILT**



INFO@ZEROGUILT.HU

 @ZEROGUILTOFFICIAL

WWW.ZEROGUILT.HU

„Kedves paleo csapat! Hát ez valami fenséges!!!  
Köszönöm a figyelmes kiszolgálást! Feltétlen jövők, ha  
kiürült a fagyasztó.”

## ISMERD MEG A PALEO PÉKSÉGÜNK KÜLÖNLEGES TERMÉKEIT!

### ÍZLETES MEGOLDÁS A GLUTÉN- ÉS TEJÉRZÉKENYEKNEK!

*Egészséges étkezés és kiváló ízek? Lehetséges!*

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

Kézzel készült termékeinknél csak a legjobb minőségű és tiszta paleo alapanyagokat használjuk fel rizs, burgonya, kukorica, adalékok, élesztő 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 VIZONTELADÓ 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  
+36 30 5577 652



# COCONUTOIL<sup>®</sup>

## COSMETICS

A FENNTARTHATÓ JÖVŐ KOZMETIKUMA

Hiszünk a fenntartható szépség és fenntartható környezet szinergiájában.

Te is tapasztald meg a saját bőrödon a természet érintését!



Tudj meg rólunk  
többet és iratkozz  
fel hírlevelünkre!



EHETŐ  
MINŐSÉG



VÍZ- ÉS TARTÓSÍ-  
TÓSZERMENTES

100%  
MAGYAR

MAGYAR  
TERMÉK



ZERO  
WASTE



# VEGADOKK – A TÖBBI RAJTAD MŰLIK!



GLUTÉNMENTES



TOJÁSMENTES



CUKORMENTES



LAKTÓZAMENTES



VEGÁN

**JÁNOS CSABA ÉS CSALÁDJA TÖBB MINT EGY ÉVTIZEDE FENNÁLLÓ ÉTELINTOLERANCIA MIATT ÚGY DÖNTÖTT, HOGY VÁLTOZTAT ÉTKEZÉSI SZOKÁSAIN, MAJD 2021 DECEMBERÉBEN MEGALAPÍTOTTA A VEGADOKK KFT.-T.**

Azóta rengeteg személyes tapasztalatot szereztek, amelyekkel segíteni szeretnék a hasonló problémákkal küzdőket.

Legfontosabb céljuk az, hogy megoldást nyújtsanak mindazok számára, akik valamilyen ételintoleranciával, táplálékallergiával rendelkeznek, vagy csupán az egészséges életmód hívei, netalán a növényi étrendet követik. Az ő számukra kínálnak magas minőségű, egészséges termékeket.

Egy biztos: rendkívül elkötelezettek az ízek és a minőség mellett, ezért arra törekednek, hogy minél több táplálékallergiás számára elérhetővé tegyék az egészséges és ízletes ételeket. Minden termékük növényi alapú, mentes az állati eredetű összetevőktől, gluténtől és egyéb allergénektől.

Kezdetben a saját fejlesztésű hamburgerpogácsa – fasírt alappor termékcsaláddal léptek piacra, amelyet jelenleg céklás-paradicsomos, pikáns-füstös (csípős), spenót-leveles kel és magyaros ízben gyártanak. Ez a termékcsalád olyannyira sikeres, hogy a megjelenése után 3 hónappal már bezsebelt egy nemzetközi innovációs termékdíjat is! És a szárnyalás nem áll meg! Termékeik sorát hamarosan prémium, organikus, szárított zöldségekkel porított, granulált és darabos formában bővítik.

Négy új termékük fog megjelenni a közeljövőben, illetve jelenleg két új termékcsalád fejlesztésén is dolgoznak. Semmit sem bíznak a véletlenre: minden általuk gyártott terméket jól átgondolva, dietetikussal és táplálékszakértővel együtt fejlesztenek. Kizárólag gondosan válogatott, minőségi alapanyagokat használnak, hogy így biztosítsák termékeik kiváló ízét és tápértékét.





**HALMOS MÓNIKA**  
VIRÁGSOMMELIER

## A TISZTA TERMÉSZET A TÁNYÉRON: EHETŐ VIRÁGOK ÉS VADNÖVÉNYEK

**Virág a salátában? Kamilla a teában? Bodzavirág a limonádében?** Igen, a virágok egyre nagyobb teret hódítanak. Hogy mi a titkuk? Szépek, illatosak. Mindenféle diétába beleilleszthetők. Feldobnak egy salátát, egy pohárdesszertet. Lehet velük színezní, ízesíteni. Van, amelyik megtölthető, megsüthető, virágcskéba komponálható. Többféle virágot akár a balkonládában is nevelhetünk, így hosszú hónapokon át szüretelhetjük, sőt, van, amit éppen ősszel kell ültetni, hogy télre virágozzék! Érdemes megismerkedni velük, mert az ehető virágok sokkal többet nyújtanak, mint amennyit bármikor is gondoltunk volna róluk.

Több mint 30 éve kutatom az ehető virágok gasztrotörténetét. Ókori leírások nyomán indultam el, végigkötve kastélyok konyháit és a paraszti ételek sokszínűségét. Csodás íz-utazás ez, a virágok szirmain át utazni a gasztronóma történetében! Ma már találkozhatunk a piacon ehető virágokkal: árva-cskával a salátamixben, nyáridőn tölteni való cukkinivirággal. Óvatosan nyúl mindenki hozzájuk, pedig hatalmas erő és lehetőség lakozik a kis virágokban.

**Fontos viszont, hogy étkezési célra csak tiszta, vegyszermentes, megbízható helyről származó virágot szabad felhasználni! Meg kell tanulni, melyek ehetőek, melyeket gyűjthetjük, melyik fajtákat nevelhetjük otthona, a kertben vagy a balkonon.**

A tavaszi időszak az illatos ibolyával kezdődik, csodás kiegészítője a friss salátáknak. Készülhet belőle ibolyaszalé, és remek ízt ad a zöldségkrémeknek. Ha csak egyszerűen a szendvicsekre tesszük, akár némi százsorszáppal együtt, máris egy tavaszi íz-varázslatban lesz részünk, ami látványnak sem utolsó.

Úton-útfélen nyílik a pityang, levele salátába, bimbója savanyítani, virága italokba való. Ahogy haladunk a május felé, éled a bodza, szörpnek, bundában sütve, gyümölcs-pudingba keverve. Elmaradhatatlan az akácvirág: a május-illatú limonádé, a bundában sült akácvirág ideje a legszebb hónap. És aztán itt a nyár, amely csuda virágokat kínál: az aggodalmat elűző fűvet, a sásliliomot, ami a Távól-kelet ízeit hozza, az enyhén savanykás szőlővirág, a csipős sarkantyúka, a lágyan kesernyős-fűszeres bársonyvirág. A feketeöves ehetővirág-bolondok később töltött cukkinivirágot párolnak, ropogós dália-szirmokat sütnek hozzá, zsályavirágos mártással kenyéztetik... és a virágmezei így fordul körbe, mint az idő kereké.

**Képzések, virágkóstolók, minden más, amit az ehető virágokról és vadnövényekről tudni lehet.**



*Csak*  
**POZITÍVAN**  
A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

TUDATOS EGYÉNEK ÉPÍTENEK TUDATOS TÁRSADALMAT,  
EHHEZ MI VAGYUNK AZ ALAP.

*Csak*  
**POZITÍVAN**  
Podcast

A média változik, és **mi kezdtük el!**

**Májusban 5** évesek leszünk!

**350 000+** tudatos olvasó

**100+** elégedett partner

**100%** preferenciaalapú tervezés  
és megjelenés

**CSPM**  
CSAK  
POZITÍVAN  
MÉDIA

[www.cspm.hu](http://www.cspm.hu)

Olvass be!



# A RIZS TERMESZTÉSÉTŐL EGÉSZEN AZ ASZTALUNKIG



A NAGYKUN rizs neve a legtöbb ember számára ismerősen cseng, ami azért van, mert a NAGYKUN cégcsoport az 1960-as évektől foglalkozik nagyüzemi rizstermesztéssel, immáron évente kb. 800–850 hektáron termeszt rizst, amelynek az 1/3-a ráadásul biorizs. A napjainkban a rizstermelésben világszerte komoly problémát jelentő magas nehézfém-tartalom (arén, kadmium) fényében még nagyobb büszkeség, hogy a Nagykun Bio Rizs nyugat-európai és kínai prémium bébiételekben is megtalálható, ugyanis a Kísújszállás környékén termesztett rizsben az egészségügyi határértéket jelentősen alulmúlja a nehézfém-tartalom.

Az általuk itthon megtermelt rizs mindig is a prémium kategóriába tartozott, mind főzési tulajdonságai, mind pedig minőségi paraméterei tekintetében. Olyannyira, hogy 2021-ben a „Nagykun rizs” bekerült az Európai Unió oltalom alatt álló eredetmegjelölések és földrajzi jelzések nyilvántartásába. Az éves szinten megtermelt 3.500–4.500 tonna kiváló minőségű Nagykun rizst a társaság modern hántolójában dolgozza fel.

A feldolgozott rizs- és puffasztott rizs termékek nemcsak egyedülálló, magas minőséget képviselnek, hanem esetükben érvényesül a „Szántóföldtől az asztalig” elv is, ami a rizspiacon meglehetősen ritkának számít.

Ez azt jelenti, hogy a fogyasztóhoz ismert eredetű és minőségű, a cégcsoport által termelt saját alapanyag saját malomipari üzemekben történő feldolgozást követően jutnak el az egyenletesen kiváló minőségű, rizsalapú termékek.

Hántolóüzemükben kizárólag rizs megmunkálása történik.



Puffasztóüzemükben ezzel a hántolt rizs alapanyaggal dolgoznak, és nagy figyelmet fordítanak arra, hogy csakis gluténmentes ízesítő anyagokat használjanak, így a hántolt és puffasztott termékeik egészen biztosan nem érintkeznek gluténnal.

Az egyik legkülönlegesebb termékük a háromféle Rice-ler, „a reform desszert” mindkét oldalán belga csokoládéval bevont puffasztott rizskorong, ami egyedülállónak számít az európai piacon.

De nem állnak meg egy percre sem. Rövid távú terveik között szerepel a Rice-ler (bio és cukormentes) és a Roppant jó! puffasztott rizs (bio, indián rizses, gluténmentes zabbal dúsított) termékpaletta bővítése.



**HARAPJ RÁ TE IS  
A HAZAI RIZSSZEMEKRE!**



**WWW.RICE-LER.HU**  
**NAGYKUN RIZS, CSOPORT: ROPPANT JÓ!!!**

Floradix®

# Floravital® szirup

Salus

...mert partnerünk  
a természet!

## Étrend-kiegészítő vassal és B-vitaminokkal

A benne lévő vas, valamint

a B<sub>1</sub>-, B<sub>2</sub>-, B<sub>6</sub>- és B<sub>12</sub>-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.



ÖGYÉI szám: 29/22/2022

B<sub>12</sub>

B<sub>6</sub>

B<sub>2</sub>

B<sub>1</sub>

VAS



VEGAN

Új termék

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](http://www.vashiany-verszegenyseg.hu)

Forgalmazza: Sal-Bert Kft.



**MediLine**  
extra

REFORMÁRUHÁZ  
Budapest, Váci út 91/a

**Speciális diétát  
követsz?**

**Vigyázol az  
egészségedre?**

**Figyelsz az  
alakodra?**

**Látogass el hozzánk, válogass kedvedre  
12 000 bio- és reformtermék között!**

Egészséges és mentes termékek (glutén-, cukor-, laktózmentes, bio, vegán, élelmiszerek), étrend-kiegészítők, natúrkozmetikumok, öko tisztítószeres széles választéka

# FOGYASSZ JÉGKRÉMET BÜNTETLENÜL!

Kevés jobb dolgot tudok elképzelni, mint rekkenő hőségben a vízparton fekvé hideg jégkrémeket majszolni, ami nemcsak hűsít, de finom is. Pláne, ha egészséges! 2018-ra tehető a House of Pops története, ekkor kezdték forgalmazni Dubai-ban. Olyannyira beindult az üzlet, hogy egy szempillantás alatt rendkívül népszerűek lettek a helyben készített Popsok. Itt csatlakozott a történetbe Halmos Kata, aki kicsit több, mint egy évvel ezelőtt ott, helyben talált rá ezekre a fagyfaltokra.

„Mialatt pihenésemet töltöttem a szállodám csodálatos tengerpartján, megpillantottam egy színes, hívogató jégkrémplakátot, amelyen boldogan olvastam, hogy bizony nemcsak hogy a kulcsin hívogató, hanem a belbecs is ugyanolyan értékes.

Sokáig keresgettem a tökéletes egészséges alternatívát egy kis hűsítő csemegézésre, így hát elhoztam nektek is ezt a fantasztikus élményt.”

Ekkor fogalmazódott meg benne a gondolat, hogy saját laktózérzékenysége, illetve édesapja cukorbetegsége kapcsán is meglehetősen korlátozottak idehaza a lehetőségeik, ha jégkrémeket szeretnének enni, így jó lenne, ha hazahoznák onnan ezeket az ínycsikéket, és családi vállalkozásba kezdenének. A termékek legfontosabb ismérve, hogy ezek a jeges desszertek nem tartalmaznak semmilyen tartósítószer, magas rosttartalmúak, és csupán 5 összetevőből állnak – organikus kókusztejből, kókuszkrémből, agavészirupból, 100%-os kakaóporból és gyümölcsből, no meg szeretetből. Ráadásul büntetlenül lehet őket fogyasztani. Jelenleg kínálatukban 18-féle termékből lehet választani a Happines Collection sokféle ízei közül: csokis, málnás, epres, kókuszos, mangós, sárkánygyümölcsös, citromos, lime-os pálcikás jégkrém választható. A nagyobb verzió a Royal Collection, amiben gyümölcsdarabok vannak, csokival, kókusszal, eperrel vagy éppen mangóval. A kínálatból nem hiányozhatnak a mártott finomságok, jelenleg a dupla csokis és a csoki-epres változatban, valamint a Keto fagyik sem (kávés, vaníliás, epres és csokis ízben). Minden termék ízfokozó- és színezékmentes, alacsony kalóriatartalmú, nem tartalmaznak E-számot, tartósítószer és hozzáadott cukrot sem. Hamarosan pedig bővül a választék dobozos termékekkel és egy igazi újdonsággal, a fagyibonbonnal. Ráadásul mindez lebomló csomagolásban! Kóstoljátok végig TI is őket!



[WWW.MINDENMENTESFAGYLALT.HU](http://WWW.MINDENMENTESFAGYLALT.HU)



HOUSE OF POPS HUNGARY

[INFO@MINDENMENTESFAGYLALT.HU](mailto:INFO@MINDENMENTESFAGYLALT.HU)



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES



VEGÁN

# GENERÁCIÓKON ÁTÍVELŐ GONDOSKODÁS



Több mint 30 éve töretlen a FINO-FOOD Kft. sikere, akik a hagyományos tejpari termékek gyártása mellett néhány évvel ezelőtt tejmentes élelmiszerek gyártásával is elkezdtek foglalkozni. Ez olyannyira sikeres lett, hogy 2021-ben a dubai Gulfood Expo-n a túróalternatíva terméküket a „Leginnovatívabb termék” elismeréssel jutalmazták. Ilyenre még magyar vállalkozások körében nem volt példa. A múlttól, a sikerekről és a jövőről beszélgettünk Szommerné Egyed Lindával a cég ügyvezetőjével.

**A TEJFOGYASZTÁS A MEZŐGAZDASÁG KEZDETE ÓTA VÉGIG KÍSÉRTE AZ EMBERISÉG FEJLŐDÉSÉT. AZONTÚL, HOGY FONTOS ALAPJA AZ ÉTRENDÜNKNEK, GYEREKKORUNK ÓTA SZINTE MINDANNYIUNK ÉLETÉNEK MEGHATÁROZÓ ELEME. A CSALÁDOD ÉS TE MIKOR ÉS HOGYAN KERÜLTÉL KAPCSOLATBA A TEJIPARRAL?**

*Cégünk jogelődje, a Dámtej Kft. nevű cég '93-ban került édesapám tulajdonába. Azután 2006-ban ez a cég Tamásiból átköltözött Kaposvárra, mert Magyarország EU-s csatlakozása után ez az üzem nem kapott hosszútávú működési engedélyt, nem volt megfeleltethető az új állategészségügyi normáknak. Itt Kaposváron pedig volt egy már nem működő tejüzemi épület, mely felújítása után 2006-ban költöztünk át és kényszerültünk a tamási üzem bezárására. Akkoriban 100 fővel működtünk, ma már 250-en dolgozunk itt a kaposvári üzemben, a 2006-os 1,5 milliárdos árbevételünket nagyjából 20 milliárdra növeltük az elmúlt 17 év során.*



## MILYEN VÁLTOZÁSOK TÖRTÉNTEK A FINANCIÁLIS DOLGOKON TÚL A CÉG ÉLETÉBEN?

Még mindig a tej alapú termékek gyártása adja a fő bázist, de néhány éve belekezdünk a vegán termékek gyártásába is. Többek között személyes indíttatásból, mert a nagyobb fiannál és nálam is tejféhérje érzékenységet állapítottak meg. Elkezdtük keresni hát azt az alternatívát, amivel ezen érzékenységu emberek számára is tudunk egészséges, megbízható, finom termékeket gyártani. A termékebevezetést egy éves előkészítő és termékfejlesztési munka előzte meg. Az egyeztetéseket állatorvosunkkal, illetve a hatósági engedélyezést ekkor indítottuk el.

Átbeszéltük, mit kell változtatnunk, hogyan fogunk tudni megfelelni a biztonságos, tejféhérjementes termékek gyártási előírásainak, az ezekhez szükséges gyártási folyamatoknak, az anyagok áramlásának. A felületi keresztzennyeződések megakadályozása miatt átalakításokat is hajtottunk végre mind az üzemben, mind a folyamatainkban. Ezen kívül feltétlenül szerettünk volna egy vizsgálati módszert is találni, amivel biztosak lehetünk abban, hogy az általunk elkészített termékek mindegyike tejféhérjementes. Meg kellett találnunk azt a céget, aki folyamatosan vizsgálja és kontrollálja a termékeinket. Erre egyelőre idehaza nem találtunk megoldást, ezért azóta is Németországba küldjük a termékmintákat a tejféhérje tesztelésre. Az előkészítő munka részeként, a fejlesztések sikere érdekében a dolgozóink, vezetőink fejében is át kellett kapcsolni egy bizonyos „gombot”, hogy mi mostantól már nem „csak” tejfeldolgozók vagyunk, hanem élelmiszergyártók, melynek része lehet a teljesen vegán alapanyagú termékek gyártása is.

Az üzem felkészítése mellett igyekeztünk amennyire lehet a jövőbeni potenciális fogyasztóinkat is megkérdezni, lekutatni, hogy az ő fejükben mi van, mire gondolnak és mire kell még termékfejlesztési oldalról felkészülnünk, ha őket megfelelő módon szeretnénk kiszolgálni. Kutattuk például, hogy az okoz-e problémát és ha igen mekkorát, hogy egy tejtermékeket gyártó cég vegán terméket is gyárt. Alapvetően a magyar gasztronómiában gyakran fogyasztott termékekkel indultunk el: a tejfől pótlása volt az egyik főirány, hogy mihamarabb megtaláljuk a magyar ízlésnek megfelelő vegán alternatíváját úgy, hogy a magyar konyhákban, háztartásokban a már megszokott érzékszervi élménye legyen a tejjre érzékeny fogyasztóknak. A tejfől mellett háromféle sajt helyettesítővel léptünk piacra, amiből az egyik a trappista, a másik a mozzarella, a harmadik a feta fogyasztási alkalmaira ad vegán alternatívát. Mindegyik termék fejlesztésénél a fogyasztási alkalmakat vettük figyelembe, így állapítottuk meg, hogy milyen szempontoknak kell megfelelni egy-egy terméknek. Az 5 induló termékünk közül a Cottage névre hallgató túró alternatíva termékünk a 2021-es dubai Gulfood Expo-n megnyerte az innovációs díjat, egyébként érdekes módon tejtermék kategóriában. Ezt a díjat még magyar vállalkozás nem nyerte el, úgyhogy nagyon büszkék voltunk az ötletre és a termékfejlesztésre.





*Az újításokat tekintve 2023 őszén a vegán desszert kategóriában egy Vegán bar nevű terméket dobtunk piacra, mely egy mártott vegán túró rúd alternatíva, mellette pedig kettő olyan krémdesszertet, amik megint csak a magyar háztartásokban előforduló hagyományos krémtúró vegán alternatívái szeder-feketeberkenye és homoktövis-barack ízesítésben. A desszertek mellett a vegán reggeli, tízoraik változatosabbá tétele érdekében teljesen vegán natúr, illetve medvehagymás szendvicskrémekkel bővítettük portfóliónkat.*

*Ha a tejtermékek fogyasztási alkalmait nézem, akkor nem látunk nagy változást, a*

## **JELENLÉG IDEHAZA MELYEK AZOK A FOGYASZTÁSI TERMÉKEK SZERINTETEK, AMELYEK A LEGNAGYOBB NÉPSZERŰSÉGNEK ÖRVENDNEK MÉG MINDIG?**

*magyar piacon a tejfől továbbra is egy bázis termék, ahogyan a trappista sajt is. A tejet a felnőttek a kávéhoz még mindig nagy mennyiségben fogyasztják, szóval ilyen szempontból nem látunk elmozdulást a piacon. Van egy réteg, aki különböző okok miatt ezeket a tejalapú termékeket szeretné vegán termékekkel helyettesíteni, de a vegánság mellett hasonlóan erősödő trend a koncentráltabb fehérje beviteli források keresése. Ez az érdeklődés a vegán termékeket előnyben részesítők étkezési szokásaihoz is kapcsolódik. A magasabb fehérjetartalom iránti igény mellett a cukormentes produktumok is nagyon népszerűek.*

**MILYEN FOGYASZTÓI TRENDEKET ÉRZÉKELTEK, AMIK BEFOLYÁSOLJÁK VÁLLALKOZÁSOTOKAT, ÉS HOGYAN KÍVÁNTOK ALKALMAZKODNI EHHÉZ?**



Mi leginkább az alapanyagokban keressük a fejlesztési lehetőségeket. Például, amikor megálmodtuk és kitaláltuk a vegán termékeink portfólióját, fontos szempont volt, hogy a legnagyobb volumenben használt használt olcsó, de széles körben allergizáló fehérjétől, a szójától mentesek legyenek. Ennek megfelelően a bab, borsó és mandula fehérjével dolgozunk mostanság. Jelenleg folyamatban van a mandula fehérje kiváltása is annak érdekében, hogy a teljes portfóliónk a lehető legtöbb fogyasztó számára allergénmentes legyen. Amiben még radikálisan más irányban gondolkozunk az az, hogy helyi, tehát magyar és lehető legközelebbi előállításból származó növényi alapanyagból készítsük a termékeket. Ez mindenképpen fontos célunk, hogy lehetőleg a közvetlen környékünkről tudjuk beszerezni az alapanyagokat.



## MOTTÓTOK: A GENERÁCIÓKON ÁTÍVELŐ GONDOSKODÁS.

Úgy alakult az életünk, hogy végül mindkét testvéremmel a máshol végzett munka után itt landoltunk és itt kezdtünk el együtt dolgozni, és építeni tovább ezt a céget. Édesapám '93-ban kezdte el a történetet, mely most már olyannyira a családi vállalkozásunk, hogy férjek és feleségek is dolgoznak velünk együtt. És éppen ez a fajta gondolat, ami vissz bennünket előre. Ez segít tovább építeni, amit édesapánk elindított annak idején. Mi mindannyian úgy dolgozunk ebben a cégben, hogy felelősen gondozva és gondoskodva egymásért és a fogyasztókért működjön a vállalkozásunk hosszútávon. Döntéseink során ezt mindig szem előtt tartjuk.

[WWW.VEGAJO.HU](http://WWW.VEGAJO.HU)

 @FINOVEGAJO

 @FINOVEGAJO





FEDEZD FEL A GYÓGNÖVÉNYEK EREJÉT!

# DABUR HERBAL FOGKRÉMEK

ORGANIKUS ÖSSZETEVŐVEL, FLUORMENTESEN



[WWW.GARUDA.HU](http://WWW.GARUDA.HU)



Garuda  
Ayurveda  
1991

# TERMÉKAJÁNLÓ



## Herbsgarden natural cosmetics

Termékeink csak természetes anyagokat tartalmaznak, színesek, illatosak, aktív hatóanyagokban gazdagok – és látványos eredményeket hoznak! Főképp anti-aging területen bizonyítottunk, de testvajainkat, dezodorjainkat is nagyon szeretik. A Herbsgarden natúrkozmetikummal való bőrápolás örömtelivé teszi mindennapjaidat!

Ne érd be kevesebbel a tökéletesnél!  
[herbsgarden.hu](http://herbsgarden.hu)



## LA. SIGNATURE NATÚRKOZMETIKUMOK

2019-ben alapított magyar bőrápolási termékeket forgalmazó márka. Szuperzöld natúrkozmetikumainkban nem használnak káros összetevőket, magas hatóanyag tartalmat, kizárólag magyar növényi olajokat használnak, ügyelve arra, hogy megőrizzék a környezet egyensúlyát. A környezetbarát csomagolást letisztult design jellemzi. Ha szeretnél önmagad legszebb verziója lenni, akkor válaszd az L.A. Signature natúrkozmetikumokkal végzett szépítő arcmasszázszt a XIII. ker. Balzac utca 26. szám alatti Arcmasszázs Stúdióban.

[WWW.LASIGNATURE.HU](http://WWW.LASIGNATURE.HU)

 @L.A.SIGNATURE.NATURKOZMETIKUM

# FÉNYVÉDELEM TERMÉSZETES ÖSSZETEVŐKSEL

„A SZÜLEINK GENERÁCIÓJA DÉLBEJÖTT A NAPRÓL, STRANDON KENT MAGÁRA EGY KIS NAPTEJET, AMIKOR ESZÉBE JUTOTT ÉS VIGYÁZOTT, HA ÉRZÉKENY, FEHÉR BŐRE VOLT, ADDIG A MI GENERÁCIÓNKNAK ÉS A GYERMEKEINKNEK MÁR EGÉSZEN MÁS KIHÍVÁSOKAT JELENT A NAPPÉNY.”



Erre a problémára kereste a megoldást éveken át Máthé Csilla a Mix Your Nature megálmodója, akit a magazin rendszeres olvasói már jól ismerhetnek. Tulajdonképpen maga a Mix Your Nature megszületése is ehhez a problémához köthető. Csilla igyekezett megtalálni a lehető legjobb megoldást, hogy ráleljen egy olyan fényvédő termékre, amit nyugodtan kenhet a fia bőrére. Így a Mix Your Nature 3. születésnapjára 3 év fejlesztés után, 2023 nyarára elkészült a saját, egyedi napfényvédő formulája, amely tudományosan alátámasztott, hatékony, természetes megoldást kínál a fiai és a vásárlói bőrére is. Ami emellett, hogy kizárólag természetes összetevőkből áll, hulladékmentes csomagolású és Budapesten készül, így teljesült Csilla minden vágya. A Mix Your Nature Fényvédő Testápoló Stift Csipkebogyó Kivonattal SPF 30 széles körű védelmet biztosít az UVA és UVB sugarak ellen is (SPF 30 és PA+++). A fényvédő hatóanyag nem nano cink-oxid, így teljesen elkenhető, nem hagy fehér réteget, cserébe gyorsan fel is szívódik. Ezért még a gyerekek is élvezik a használatát. Sőt a szakemberek már a tavalyi évben egy díjjal ismerték el a termék egyediségét. A másik új tag a fényvédő termékcsaládban a Mix Your Nature Fényvédő Balsam Homoktövisolajjal, ami szintén SPF 30 széles körű védelmet biztosít az UVA és UVB sugarak ellen is. Ez ugyanazokkal a pozitív tulajdonságokkal rendelkezik mint a testápoló stift, ezért a használata roppant egyszerű. A Csilla által megálmodott kollekciónak másik két tagja a Mix Your Nature Fényvédő Arckrém és az Ajakápoló Stift Málnamagolajjal SPF 30, amelyek szintén széles körű védelmet biztosítanak az UVA és UVB sugarak ellen is. Így mostantól nem csak a naptejezés lesz sokkal egyszerűbb, de abban is biztosak lehetünk, hogyha ezeket a fényvédőket használjuk, akkor csakis természetes összetevők kerülnek a bőrünkre.



VEGÁN



NATÚR



PARABEN  
MENTES



ALLERGIKUS  
MENTES



MIXYOURENATURE



@MIXYOURENATURE

WWW.MIXYOURENATURE.COM



made  
with  
the best  
of us

gluténmentes . laktózmentes  
tejmentes . cukor hozzáadása  
nélkül . vegán



ÚJ

## Mennyei cukormentes keksz krémes töltelékkel.

Tudjuk, hogy régóta vársz rá, most itt van az első  
gluténmentes és cukormentes kekszünk!  
Meg fogsz lepődni, mennyire finom és milyen  
lágy a belseje! Ráadásul kisebb adagokban  
csomagoltuk, úgyhogy bárhová magaddal viheted,  
megőrzi a frissességét!



# STOHL LUCA

MŰSORVEZETŐ

Az ATV Híradó műsorvezetője, Stohl Luca már többször tanúbizonyságot tett arról, hogy táncművész lévén remekül mozog a színpadon és a képernyőn egyaránt, most annak járunk utána, hogy mióta fontos része az életének a tudatos életmód, az egészséges táplálkozás és a natúrkozmetikumok. Ez utóbbit olyannyira pártolja, hogy nemrégiben egy magyar kozmetikai vállalkozás társulatjadosává lépett elő.

**Meséj nekünk arról, hogy hogyan jött az életedbe a tudatos életmód! Mikor kezdted el komolyabban foglalkozni azzal, hogy mi kerül a tányérodra vagy éppen a bőrödre?**

A Táncművészeti Főiskolán végeztem 2013-ban, de gyakorlatilag 4 éves korom óta az életem része a mozgás. Ilyen szempontból egyrészt a rendszer, másrészt a sport miatti tudatosság gyerekkorom óta az életem része. Amellett, hogy a napirendem és a mozgás szempontjából nagyon tudatosan éltem, az étkezésre is komolyabban oda kellett volna figyelni, de be kell vallanom, azt sokáig lazábban vettem. Fiatal felnőttként kezdtem el jobban odafigyelni a táplálkozásomra. Ez nem azt jelenti, hogy ne szeretném a hamburgert és a pizzát, és ne enném meg azt, amit megkíváncok, de tartom a mértékletességet. A várandósságom alatt sem mondtam le az édességről, persze meg tudtam volna enni 3 tábla csokoládét, ehelyett csak 2 kockát ettem. Igyekszem az arany középutat megtalálni mindenben. Ha a szépségápolást nézzük, ott is mindenevő voltam, figyeltem, nézegettem az összetevőket, de amikor kiderült, hogy kisbabám lesz, akkor kezdtem el kifejezetten figyelni azt, hogy a lehető legkevesebb mérgeanyagot vigyem be a szervezetembe.

**Milyen irányba indultál el? Sok jó terméket kipróbáltál, vagy ajánlások útján haladtál?**

Régen órákat el tudtam tölteni drogériákban, online is szívesen nézelődtem, ez jelenleg nem opció. Nagy szerencse, hogy a tv-ben nagyon sok sminkessel találkozom, a sminkszobában örületes információcsere zajlik, így szakértőktől kapom a legjobb tippeket.

**A táplálkozásban milyen tudatos döntéseket hoztál meg? Mi az, amin változtattál az elmúlt időszakban?**

Szerencsére nincs ételintoleranciám, legálábbis nem tudok róla, állati tejet fogyasztok, mert az nem esik jól. A joghurtot, a sajtot szeretem, arról nem mondtam le, de mellette nagyon sok zöldséget, gyümölcsöt, vegán terméket eszem. Sok mindenből próbáljuk kiváltani az állati eredetűt – tejből is csak növényit fogyasztok –, és tartunk abszolút húsmentes napokat. Nem szeretem kidobni az ételeket, ezért nagyon figyelünk arra, hogy annyit veszünk, amennyit meg is eszünk.





Szerencsére itt, Németországban, ahol lakunk, heti kétszer van kistermelői piac, így mindig adott a minőségi alapanyag.

**Édesanyként mennyire nehéz belevinni a tudatosságot a hétköznapijaitokba? Hogyan lehet ezt jól csinálni?**

Sok minden változott Róza érkezésével. Nyilván az, amire régen bőven volt idő, arra most egyáltalán nincsen. Gyakran küzdök időhiánnyal, ennek ellenére igyekszem tudatosan működni. Persze vannak olyan sarokkövek, amikhez tarjuk magunkat, de van egyfajta sodródás is, ami együtt jár egy 11 hónapos gyerekkel. Ha a kicsi hozzátáplálásáról van szó, akkor természetesen extrán figyelünk. Mivel még én is táplálom, így a saját vitaminraktáira is figyelnem kell, a hozzátáplálásnál pedig kiemelten fontos, hogy jó minőségű alapanyagokkal ismerkedjen. Szerencsére nagyon jó étvágyú, érdeklődő baba.

**Most térjünk át picit a szépségápolásra! Azt kimondhatjuk, hogy te mint tártulajdonos, letted a voksodat a Coconutoil Cosmetics mellett. Hogyan kerültél kapcsolatba velük, és miért őket választottad?**

A cég termékeit régóta ismerem. Talán az első dolog, amit kipróbáltam, az a fogpor volt. Majd az élet időről időre elém sodorta a márka különböző termékeit. Amikor Róza megszületett, kiderült, hogy szegről-végről ismerem a cég egyik alapítóját. Nekik szükségük volt egy arcra, illetve valakire, aki besegít a cég ügyeibe, mi pedig a férjemmel úgy döntöttünk, hogy örömmel csatlakozunk a csapathoz. A kókuszolajalapú, ehető minőségű kozmetikumok fantasztikus hatással vannak testre és lélekre egyaránt. Ráadásul használatukkal nemcsak magunkért, de a környezetért is tehetünk. Egy fenntartható magyar vállalkozáshoz örömmel adom az arcomat és minden tudásomat.

# RECEPT



## VIRÁG-DRÁGAKŐ CUPCAKE

A süteményekhez  
16 g arany lenmagliszt  
180 g növényi tej  
70 g margarin  
90 g porcukor vagy édesítőszer  
(választás szerint)  
csipet só  
90 g rizsliszt  
6 g sütőpor  
50 g darált dió  
50 g gyümölcszselé apróra vágva  
50 g apróra vágott csokoládé

A krémhez  
150 ml kókusztej  
1 vaníliarúd vagy  
1 teáskanál vaníliakivonat  
50 g porcukor vagy  
édesítőszer (választás szerint)  
30 g keményítő  
120 g margarin  
50 g kókuszreszelék

A virág-drágakövekhez  
200 ml bodzaszörp  
(édesítőszeres is lehet)  
20 g zselatinpor  
százsorszép virág

A virág-drágakövekhez melegítsük fel a bodzaszörpöt, keverjük hozzá a zselatint, hagyjuk kissé kihűlni, majd öntsük egy sekély, rövid oldalú műanyag tálcára. Fejjel lefelé toljuk bele a virágokat véletlenszerű elrendezésben, végül tegyük be a hűtőbe.

Melegítsük elő a sütőt 170 °C-ra. Egy nagy keverőtálban a lenmaglisztet és a növényi tejet összekeverjük, habverővel rövid ideig keverjük, hozzáadjuk a cukrot és a margarint, majd tovább habosítjuk, amíg világos és levegős nem lesz. Hozzáadjuk a lisztet, a sütőport, majd óvatosan a habhoz forgatunk mindent. Elosztjuk a tésztát 12 muffinkapszliba, ami kb. 50 g nyers tészta lesz kapszlinként. Előmelegített sütőben kb. 20 perc alatt aranybarnára sütjük (amíg a közepébe szúrt fogpiszkáló tisztán ki nem jön). Teljesen lehűtjük, addig elkészítjük a mázat.

A máz elkészítéséhez a tejet és a vaníliát egy serpenyőben felforraljuk, majd le vesszük a tűzről. A cukrot és a lisztet alaposan összekeverjük. A felmelegített tej 1/3-át a lisztes keverékhez öntjük, és erőteljesen felverjük. A keveréket a serpenyőbe öntjük a tejjel, és közepes lángon tovább keverjük. Addig főzzük, amíg a keverék felforr és besűrűsödik, ügyelve arra, hogy ne égjen le a serpenyő alján. Le vesszük a tűzről, belekeverjük a kókusz, és hagyjuk kihűlni, majd a margarinnal kihabosítjuk, csillagcsővel ellátott habzsákba töltjük, és rányomjuk a kihűlt sütemények tetejére.

Amikor a virágzselé megszilárdult, egy pogácsaszaggatóval köröket vágunk, majd lehúzzuk a tálcáról, és óvatosan a tortácskák tetejére helyezzük.



**HORVÁTH JUDIT**  
FERMENTÁLT KONYHA TÁRSSZERZŐ,  
RECEPTKÖNYVÍRŐ



GLUTÉNMENTES

TOJÁSMENTES

CUKORMENTES

LAKTÓZMENTES

VEGÁN



## SAJTOS PUFI POGÁCSA

### HOZZÁVALÓK:

Ennek a puha pogácsának az alapja egy egyszerű égetett tészta. Több napig garantáltan puha, az elkészítése roppant egyszerű. Tejfehérje allergiások nyugodtan süssék növényi sajttal a hagyományos helyett.

#### Elkészítés:

A vizet, a margarint, a sót mérjük egy lábosba, és melegítjük, amíg a margarin teljesen elolvad. Húzzuk le a tűzhelyről a lábost, öntsük bele a lisztkeveréket, és keverjük csomómentesre.

Tegyük vissza a tűzhelyre és melegítjük tovább, amíg egy nagy csomóba áll össze a tészta. Ez 30 - 60 másodperc.

Tegyük félre a tésztát, és várjuk meg, hogy kissé lehűljön.

Egyesével adjuk hozzá a tojásokat, keverjük minden tojás után alaposan habosra, majd mehet bele a reszelt sajt és keverjük, míg egynemű tésztát kapunk. Töltsük a tésztát habzsákba, és sütőpapírral bélelt tepsibe nyomjunk halmokat.

#### Tipp:

Habzsák helyett két kanál segítségével is adagolhatjuk a tésztát. 180 °C-ra előmelegített sütőben kb. 25 - 30 perc alatt süssük készre.

**JÓ ÉTVÁGYAT  
HOZZÁ!**

- 200 g víz
- 100 g margarin/vaj
- 10 g só
- 200 g gluténmentes lisztkeverék
- 4 - 5 db M-es méretű tojás
- 200 g reszelt sajt

25 nagyobb méretű pogácsa



**KOHÁRI ÉVA**

GLUTÉNMENTES ÍZ-LIK ALAPÍTÓJA



# SÉFVERSENY



## HAZÁNK EGYETLEN GLUTÉN-, CUKOR-, LAKTÓZMENTES ÉS VEGÁN SÉFVERSENYE PROFI ÉS AMATŐR KATEGÓRIÁBAN



Az ételeket profi szakemberekből álló zsűri pontozta és értékelt: **Dr. Árvai Anita**, a Veganeeta Home vegán étterem alapítója és tulajdonosa, **Tanács Attila**, a Mindenmentes Főzősuli alapítója, szakmai vezetője, mesterszakács, fejlesztő-séf, többszörös Európa-, világ- és olimpiai bajnok, **Stóhr Gréta** egészségeséletmód-szakértő, Magyarország első és egyetlen növényi főzőműsorának háziasszonya, első vegán séf- és főzőiskolájának tulajdonosa, író, **Zsolnay Gergely** séf, kertészmérnök, táplálkozástudományi szakértő, a 2023-as Az Év Mentés Séfje verseny profi kategóriájának nyertese, **Steiner Kristóf** író, újságíró, színész és vegán séf, **Molnár György**, a Dobos C. József Iskola tanára, **Ádám Csaba** az egykori Olimpia étterem tulajdonos-séfje és **Blendea Károly**.

A verseny háziasszony **Szinetár Dóra** énekesnő, színésznő volt.

# DÍJAZOTTAK

## AMATŐR KATEGÓRIA

### 1. HELYEZETT - DÖMÖS FANNI

Főétel: Keleti harmónia - kínai pho leves gazdagon

Desszert: Polenta alapon narancskrém céklaszelével a tetején

### 2. HELYEZETT - KUTI SZELENGE

Főétel: Napsütés Olaszországban - sütőtökös gnocchi, rozmaringos, kakukkfűves tökmártással, aszalt paradicsommal, chilis csimicsurival, dióval, Violife „fetasajt”al, rizscsippsszel

Desszert: Gesztenyés derű - narancsos-gesztenyés mascarponekrém krém, aszalt meggyes-mandulás morzsával, fahéjas meggy mártással a tetején.

### 3. HELYEZETT - KOVÁCS VIVIEN

Főétel: Sült karfiol gránátalmás quinoataboulével és póréahagymás burgonyás alapú petrezselyemszósszal, amit kókusztejjel, citrusokkal és gyömbérrel ízesített, fűszeres, piritott napraforgómaggal a tetején.

Desszert: Csokoládés korong „brownie”, csokis mascarpónéval csokiropogóssal, illetve posírozott almával és gránátalmával.



DÖMÖS FANNI



KUTI SZELENGE



KOVÁCS VIVIEN



MINDEN MENTES EGY HELYEN



[WWW.CSAKAMANTES.HU](http://WWW.CSAKAMANTES.HU)

# DÍJAZOTTAK PROFI KATEGÓRIA



**MOLNÁR DÁVID**



**ANGELI MÁTYÁS**



**PAÁL BÉLA**

## 1. HELYEZETT – MOLNÁR DÁVID

Főétel: Gesztenyés langyos babsaláta, vietnámi palacsintával  
Desszert: Banánfagyalit, magvas crumble, narancsos-olívaolajos dresszingsel

## 2. HELYEZETT – ANGELI MÁTYÁS

Főétel: Május kert – cékla-, karfiol- és lencsevariációk bazsalikkal  
Desszert: Kasmír körte – körte szezámmaggal, kardamommal és fahéjjal

## 3. HELYEZETT – PAÁL BÉLA

Főétel: 4 évszak a tányéron – humusz sült zöldségekkel, salátával, házi magkenyérrel zero waste módon elkészítve.  
Desszert: mangós-édesburgonya humusz mandulamorzssával és mandulagrillázzsal.



# ZÖLDÖVEZET TÁRSULÁS EGYESÜLET

*Környezetvédelmi és természetvédelmi egyesületként elsődleges célunk egy fenntartható lét kialakítása, egy zöldebb jövő megteremtése.*

Erre irányuló törekvéseink adtak alapot főbb tevékenységi köreink meghatározásához. Számos területen tehetünk lépéseket a fenntarthatóság jegyében. Különböző problémákra különböző programjaink vannak, amelyek más megközelítésből ugyan, de közös célt szolgálnak.

## RENDEZVÉNYZÖLDÍTÉS

Egy rendezvény megszervezése mindenképpen környezetterheléssel jár, hiszen ahhoz, hogy a szervező szolgáltatni tudjon a látogatóknak, különböző erőforrásokat kell egy helyszínre összpontosítani. Mi az egyetlen valóban fenntartható megoldást nyújtjuk a rendezvények hulladékának kezelésére. Kiemelt hangsúlyt fektetünk a megelőzésre, növeljük a szelektív visszagyűjtés hatékonyságát, megoldjuk a megfelelő célhelyre történő elszállítást is.

## VÁLLALATI PROGRAMOK

Előadásokat, workshopokat, irodazöldítő versenyeket tartunk, fenntartható karitatív csapatépítőket szervezünk. A cég környezetvédelmi törekvéseit figyelembe véve és azt támogatva szervezünk egyénre szabott offline és online programokat.

## ÖKOTIPEGŐ

Kisbabát váró és kisgyermekes családoknak mutatjuk be a fenntartható babaápolás lehetőségeit. Célunk, hogy minél több gyermek nőhessen fel hulladéktermelés nélkül, környezettudatos, vegyszermentes háztartásban.

## ZERO WASTE STAND

Standunk célja, hogy a látogatóknak megpihenési lehetőséget nyújtson, és az érdeklődők (óvodás-korú gyermekektől kezdve minden korosztály) játékos környezetvédelmi szemléletformálásban vegyenek részt.

## FENNTARTHATÓ MENSTRUÁCIÓ

A menstruációt még mindig rengeteg tabu és tévhit övezi, pedig az emberiség körülbelül felét érinti minden hónapban! A tabusítás pedig nemcsak a közbeszédet határozza meg, hanem a törvényhozást is: bár a hulladékcsökkentés és -kezelés prioritást élvez az EU-ban, a menstruációs termékekből keletkező hulladék szabályozása - főképpen a megelőzés - ebből szinte teljesen kimarad.

**MI VAGYUNK A ZÖLDÖVEZET TÁRSULÁS. TÁRSATOK A ZÖLDÜLÉSBEN.**



[WWW.ZOLDOVEZET.INFO](http://WWW.ZOLDOVEZET.INFO)



# CSAK A MENTES FESZTIVÁLOK A MOM Sportban!

ÚJ, NAGYOBB HELYSZÍNEEN:

BUDAPEST, CSÖRSZ UTCA 12-14.



ÁPRILIS 20-21.



SZEPTEMBER 21-22.



DECEMBER 7-8.

| VÁSÁR | ELŐADÁSOK | WORKSHOPOK | TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁSOK |



csak a mentes  
**Konferencia**  
EGY NAP A MENTES VÁLLALKOZÓKÉRT

OKTÓBER 16.  
MAGNET HÁZ, BP., ANDRÁSSY ÚT 98.

MINDEN MENTES EGY HELYEN



WWW.CSAKAMENTES.HU



@CSAKAMENTES



CSAK\_A\_MENTES



INFO@CSAKAMENTES.HU

# Dia-Wellness KOLLAGÉNES ITALPOR

édesítőszerrel

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



intenzív **málna** ízzel

zamatos **mangó** ízzel



[www.dia-wellness.com](http://www.dia-wellness.com)

QR kóddal  
gyorsabban  
megtalálod!

# 10 ÉVESEK VAGYUNK!

A Bijó Nagykereskedés, Áruház és Webshop az egészségtudatos és környezettudatos életmód támogatására specializálódott.

áruház | webshop | nagykereskedés

# bijó



15.000 bio, reform, öko  
és gyógyászati termék



1135 Budapest,  
Róbert Károly körút 96-100.



[bijo.hu](http://bijo.hu) | [fb.com/bijobolt](https://fb.com/bijobolt)