



csak a
mentes

Magazin

02 szám

7. évfolyam
ingyenes kiadvány

Fagylalt | Receptek | Mentes Munkacsoport | Környezetvédelem



Szinetár Dóra
énekesnő, színésznő
interjú



Ipsits Anita
tulajdonos,
ügyvezető igazgató



csak a
mentes
Fesztivál

2024. 09. 21-22.
MOM Sport

Őszi

1
SZAFI LIFE
Szafi
reform
a
SZÜLETÉSNAPIJÁT ÜNNEPLI
a Szafi Group



Dia-Wellness

KOLLAGÉNES ITALPOR

édesítőszerrel

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



intenzív málnaízzel

zamatos mangóízzel



www.dia-wellness.com

QR-kóddal
gyorsabban
megtalálod!

KEDVES OLVASÓ!

Ebben a nagy hőségben, kedves Olvasó, szeretnénk Neked a legújabb nyári lapszámunkkal felfrissülést hozni. Csak pihenj meg kicsit, élvezd a nyarat, és engedd meg, hogy meglepjünk számos mentes csodával!

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

A forró, nyári napokon a friss, lágy szellő óhatatlanul is magával hozza a virágok illatait, amelyek közé mi most becsempésztünk egy kis illóolajat is, ugyanis a legfrissebb számunkban bemutatunk néhányat, amihez ráadásul még receptet is melléeltünk. Megmutatjuk, hogy hogyan lehet nyáron igazi hűsítő teát készíteni, megismerkedhetsz jégkrémkelyhekkel és jégkrémszendvicsekkel, de azt is megtudhatod, hogy mióta követi a mentes életmódot Szinetár Dóra. Sőt olyan termékekből sem lesz hiány – legyen az natúrkozmetikum vagy egészséges rágcsa –, amiket könnyedén magaddal vihetsz a nyaralásra is, így ott sem kell lemondj ezekről a különleges ínycsiklésekről.

De ezúttal sem hiányozhatnak a labból a már jól megszokott, izgalmas receptek, és számtalan, száz százaléig természetes, natúr termék vár arra, hogy megismerd. Ezenkívül megtudhatod, hogy milyen jelentős változások történtek a Szafi Group háza táján, és hogy



hogyan kerültek natúr kozmetikumok cápák közé, sőt ajánlunk még élő édességeket és fermentált zöldségeket is.

Ne szaladjunk ennyire előre, dőlj hátra, és élvezd legújabb lapszámunkat, amelyet – mint mindig – most is nagy szeretettel és gondoskodással állítottunk össze, és igyekeztünk úgy megalkotni, hogy mindenki találjon kedvére valót benne, és egyfajta hasznos útmutatóként szolgáljon Neked ezen a nyáron.

SZÉP NYARAT ÉS JÓ OLVASÁST KÍVÁNOK!

Szeretettel,
Herczeg Andrea
alapító-tulajdonos



IMPRESSZUM

Főszerkesztő
Herczeg Andrea

Újságíró:
Kristóf-Goda
Szilvia

Grafikai szerkesztő:
Tóth Anikó Éva

Korrektor:
Mosolygó-Marján
Erzsébet

Szerkesztő:
Kriszka Anett

Hirdetésfelvétel
INFO@CSAKAMENTES.HU

WWW.CSAKAMENTES.HU



@CSAKAMENTES



CSAK_A_MENTES



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES



CIKORMENTES



BIO



VEGÁN



PALEO



NYERS



NATÚR



PARABENMENTES



ÁLLATKISÉRLETT
MENTES



SZITETRUM
MENTES

A magazinban megjelenő hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.

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

hú de finom,
nem pedig mú
de finom

skip the cow*



* hagyjuk békén a teheneket

FOGÁPOLÁS ŐSI GYÓGNÖVÉNYEKEL

Bár Európában csupán alig több mint négyszáz féle gyógynövényt ismerünk, Indiában az ismert és használt gyógynövények száma 7.000 felett van. Nem véletlen, hogy a legősibb gyógymód a gyógynövényekkel való gyógyítás. A gyógyfüvek ott erősítenek és ott hatnak, ahol a szervezetünkben hiányállapot lép fel. De nem ürülnek ki magas arányban, 90-95%-ban felszívódnak. Ezért dol-

gozik a Garuda Trade Kft. 1991 óta azon, hogy meghonosítsa Magyarországon az ayurvédikus gyógyászat módszereit és ezeket a gyógytermékeket bevezesse a hazai piacra.

Az Indiából származó, 100%-ig természetes eredetű készítmények, megfelelnek a magas minőségű követelményeknek. A termékpaletta széles: étrend-kiegészítők, gyógyhatású készítmények, gyógynövényes kozmetikumok, valamint bio minősítésű állatgyógyászati szerek szerepelnek rajta. Kiemelt termékeik közé tartozik a fluoridmentes és az aktív szenes fogkrém.

Bár a fluoridnak számos előnyt tulajdonítanak a szájápolásban, egyes emberek számára egészségügyi kockázatot is jelenthet, mivel hozzájárulhat különböző egészségügyi problémák kialakulásához mint például pajzsmirigy működési zavarok, vesekárosodás, neurológiai hatások. A Dabur fluoridmentes fogkrémjei a különböző gyógynövényekkel természetes módon segítenek védeni és erősíteni az ínyt és a fogzománcot, és rendszeres használatukkal megelőzhető a plakk és fogkőképződés is.

Az aktív szén az egészség- és szépségipar egyik legnépszerűbb új hatóanyaga, mely az étrend-kiegészítőkből, szájápolási termékekből és szépségápolási termékekből való felhasználásával hamar nagy hírnévre tett szert. Ha pedig fogfehérítés céljából keresnél fogkrémet, akkor mindenképpen ki kell próbálnod az aktív szénnel készült terméket. Az aktív szén egy széleskörű hatással bíró összetevő, mely a szájápolás területén is számos előnyt kínál. A fluoridmentes, aktív szenes fogkrém, amellyel, hogy a fogakról eltávolítja a foltokat és a lepedékeket, a szén természetes fehérítő hatásának köszönhetően sokkal fehérebbé is varázsolja a fogakat.

TESZTELJÉD TE IS A GYÓGNÖVÉNYEK VARÁZSLATOS HATÁSÁT EZÚTTAL A FOGAIDON!



GARUDA AYURVEDA



@GARUDA AYURVEDA

WWW.GARUDA.HU

KESUDIÓKRÉM (nem vaj!)

HOZZÁVALÓK

- 150 g natúr kesudió
- 120 ml víz
- csipet só (opcionális)
- 1 tk. citromlé (opcionális)

ELKÉSZÍTÉS

Először is egy éjszakára áztassuk be a kesudiót hideg vízbe. Ha elfelejtenénk, akkor főzzük egy órán át annyi vízben, ami ellepi.

Azután alaposan mossuk át (bármelyik verziót is választottuk), és tegyük bele egy turmixgépbe vagy aprítógépbe a 120 ml vízzel együtt. A sót és a citromlevet opcionálisan adhatjuk hozzá.

Alaposan turmixoljuk össze. Ha sűrűbbet szeretnénk, akkor ezek az arányok pont jók, ha hígabbat, tejszín jellegűt, akkor adhatunk még hozzá vizet annyit, amíg olyan lesz az állaga, amilyet szeretnénk.

Az elkészült krémet hűtőben akár 5 napig is tárolhatjuk. Kiváló alternatíva tejfő, tejszín helyett, de készülhet belőle akár besamel mártás is.



RECEPTEK

SÜLT KARFIOLSTEAK TAHINIS JOGHURTTAL



HOZZÁVALÓK

- 1 fej karfiol
- 1 konzerv csicseriborsó
- római kömény, só, bors
- juharszirup
- füstös paprika/paprika
- olívaolaj
- 1 kis doboz növényi joghurt
- 2 evőkanál Tahini szósz
- ½ citrom

ELKÉSZÍTÉS

A süttöt bekapcsoljuk és előmelegítjük 220 °C fokra.

A karfiolból vastag szeleteket vágunk, ha morzsálódik, az sem gond, de legyenek nagyobb szeletek is. Egy nagy tepsire rakjuk úgy, hogy a szeletek és darabok ne legyenek túl közel egymáshoz, mert akkor nem sülni fog, hanem párolódní.

A csicseriborsót megmossuk, lecsöpögtetjük és szétszórjuk a tepsiben. Meglocsoljuk olívaolajjal és juharsziruppal. Teszünk rá római köményt, tengeri sót és őrölt feketeborsot. Végül megszórjuk füstös paprikával vagy sima paprikával is. Az előmelegített sütőben kb. 40 percet sütjük. Nem baj, ha picit sötétebb a karfiol, mert akkor karamellizálódott.

Egy kis doboz joghurtot összekeverünk 2 evőkanál Tahini szósszal, fél citrom levével, sóval és borsal. Aki nem szereti a Tahini szósz, az nyugodtan tegyen helyette 1 gerezd fokhagymát a joghurt mellé, a fűszerek pedig legyenek ugyanazok.

ÖTVÖS EDINA

EGÉSZSÉGSHERPA, AZ EDINATURALLY ALAPÍTÓJA
WWW.EDINATURALLY.COM



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES



VEGAN





**ELHOZTUK
NEKED A KÉZZEL
KÉSZÍTETT,
100%-BAN
TERMÉSZETES,
CSUPA GYÜMÖLCS
JÉGKRÉMEKET!**



PARTNEREINK:



CULINARIS



avokado



WWW.MINDENMENTESFAGYLALT.HU



HOUSE.OF.POPS.HUN



HOUSE.OF.POPS.HUNGARY



HOUSEOFFOPS.HU



GLUTENMENTES



LAKTÓMENTES



VEGAN

TEÁZZUNK NYÁRON IS!

Varga Marianna teaszakértő, kertészmérnök évekig egy hazai borászatban dolgozott, és pincelátogató túrákat meg borkóstolókat vezetett, majd elköltözött Londonba, és azt gondolta, hogy ott is borral kapcsolatos munkát keres magának. Azonban az élet úgy hozta, hogy a 4. napon valaki egy kapuban megkínálta teával. Ekkor derült ki, hogy egy teakereskedés mellett haladt el. Bement szétnézni, és 6 évre ott is ragadt mint alkalmazott. Itt folyamatosan képezte magát, így csakhamar a hobbiból szakma lett. A sok tanulás meghozta a gyümölcsöt, azonban ő itthon szeretett volna ezzel a tudással kezdeni valamit, így hazaköltözött. Elkezdett teakóstoló workshopokat tartani, utána készített egy webáruházat, és az évek alatt olyannyira kinőtte magát ez az álom, hogy mára már saját márkás teákat, teakeverékeket készít, és a megrendelői között kávézó és étterem is szerepel.



VARGA MARIANNA
TEASZAKÉRTŐ, KERTÉSZMÉRŐK

Marianna célja a workshopjaival, hogy az alapokat tanítsa meg az érdeklődőkkel, hogy mitől lesz jó egy tea, hogyan készítsük el helyesen otthon is. A teák kóstolása, a mozdulatok begyakorlása után minden résztvevő összeállíthat egy saját teakeveréket is.



Arról nem is beszélve, hogy a tea egészséges és minden diétába beilleszthető. A szálas teákból kezdetben natúr zöld, fekete és fehér volt, jelenleg azonban a webshopban már több mint 50 saját, egyedi, Marianna által elkészített teakeverék található.

Időközben Vácra létrehozott egy teakertet, ahol 150 teacserjét nevel, illetve gyógynövényágyásai is vannak, mert a jövőben az a célja, hogy a teakeverékek hozzávalóit is a saját kertjében, vegyszermentesen termelje meg a teáihoz.

Emellett fontosnak tartja, hogy az emberek ne csak ősztől tavaszig teázzanak, hanem nyáron is. Erre pedig kiválóak az úgynevezett hidegáztatott, vagyis cold brew teák. Ha a szálas teát egyből hideg vízzel öntjük fel, és hűtőben minimum 1,5–2 órát áztatjuk, egy édesebb, lágyabb ízű, frissítő teát kapunk. Mivel a hideg víz nem oldja a csersavat, így nem lesz keserű, és kiválóan hűsít a rekkenő hőségben.

TEGYETEK TI IS EGY PRÓBÁT!



WWW.KAMELIAKERT.HU



@KAMÉLIA KERT



TEA.KAMELIA

COCONUTOIL[®]
COSMETICS

A FENTARTHATÓ JÖVŐ KOZMETIKUMA



STOHL LUCA AJÁNLÁSÁVAL

LÉTEZIK HATÉKONY FÉNYVÉDELEM 100% BIO, EHEŐ MINŐSÉGBEN?

Napozáshoz is évek óta használom a Coconutoil Cosmetics termékeket, ezért állíthatom, hogy a fenti kérdésre a válasz IGEN. Tavaly már kislányom, Róza is kipróbálhatta őket, nagyon megnyugtató volt, hogy nem kellett azon aggódnom, hogy a krémes keze mikor kerül a szájába. Természetesen idén is mindig velünk van a Bio Napkrém Gyerekeknek termékünk!

Hatékony védelem: Napozótermékeink közül az ásványi fényvédőt tartalmazók – a Bio családi napkrém és a Bio Napkrém Gyerekeknek – tulajdonképpen organikus UV-blokkolók, 97%-os védelemmel (SPF30), ami igazi különlegességnek számít a bio napozószerek között. A fizikai vagy más néven ásványi fényvédelem annyit tesz, hogy egy természetes ásványi összetevő – a mi termékeink esetén a cink-oxid ásvány – vékony réteget képez a bőrön, ez visszaveri az UV-sugárzást. A fizikai fényvédők előnye, hogy nem jutnak kémiai anyagok a bőrbe, ez a sűrű napkrém pedig még ápolja is testünket a benne található magas minőségű összetevőnek köszönhetően. Jó tudni, hogy a fizikai fényvédők visszaverik mind az UVA-, mind az UVB-sugarakat.

Akinek bírja a bőre a napozást, annak ajánljuk a hidegen sajtolt kókuszolaj, a kakaóvaj és a sárgarépaolaj természetes (SPF 3-8) védelmét, amik megtalálhatók a Bio Bronzolaj és Bio Testvaj Napozáshoztermékeinkben.

Ehető minőség: Mint minden termékünk, az ásványi fényvédőt tartalmazó napozótermékeink is ehető minőségűek, tehát nem ártalmasak a gyermek egészségére, ha felszívódik vagy bejut a bőr sérüléseit át a szervezetébe, sőt, akkor sem, ha a krémes kezét a szájába venné.

Fenntarthatóság: A kozmetikumok összetevői nemcsak a szervezetünkbe szívódnak fel, de a környezetünkbe is kikerülnek. A Coconutoil Cosmetics bio napozótermékei nem károsítják az értékes élővizeinket strandolás során.

Látogass el weboldalunkra, és olvasd többet a fényvédelemről a blogunkon és a termékekről a termékoldalainkon:

www.coconutoilcosmetics.hu



MIRE FIGYELJ A MENTES TERMÉKEKNÉL?

GLUTÉN- VAGY TEJÉRZÉKENY VAGY, ÉS MOSTANTÓL FIGYELED, HOGY MIT ESZEL?

A piacon rengeteg glutén-, tej- és cukormentes termék kapható csábító csomagolásban és finom ízzel. De az egészséged érdekében fontos tudni, hogy mire figyelj, hogy ne csak mentességet, hanem tápláló étkezést is biztosíts magadnak!

4 FONTOS SZEMPONT, AMIT VEGYÉL FIGYELEMBE

GLUTÉNMENTES ÉTRENDEN AKÁR MEGHÍZHATSZ:

A legtöbb gluténmentes termék alapja a burgonya-, kukorica- vagy rizsliszt, amelyek gyakran magasabb kalóriatartalmúak, mint a búzaliszt. Ezek az alapanyagok gyorsan felszívódó szénhidrátokat tartalmaznak, amelyek növelhetik az étvágyat és elősegíthetik a hízást

EMELHETIK A VÉRCUKORSZINTEDET:

Sok mentes termék magas glikémiás indexű alapanyagokból készül, és néhányuk hozzáadott cukrot is tartalmaz az íz fokozása érdekében.

SOK FELESLEGES ADALÉKANYAG:

A mentes termékek gyakran tartalmaznak különböző mesterséges ízfokozókat, színezékeket, stabilizátorokat és tartósítószeret, hogy minél inkább hasonlítsanak a hagyományos társaikra, javít-



sák az állagot, ízt és eltarthatóságot. Ezek hosszú távon káros hatással lehetnek az egészségedre.

NEM MINDEGY, HOGY LAKTÓZ- VAGY TEJMENTES:

laktózmentes termékekben a tejcukrot (laktózt) csökkentik vagy távolítják el, míg a tejmentesek teljesen mentesek a tejfehérjétől és a tejcukortól is.

AKKOR MIT EGYÉL?

A Paleo Központ termékei ideális választást jelentenek azoknak, akik ételérzékenyek, egészség tudatosak, és szeretik a finom ízt. Kizárólag 100%-ban természetes alapanyagokat használnak, mentesek az adalékanyagoktól és magas rosttartalmúak. A maglisztek alacsony glikémiás indexűek, a nutella törökmogyoróból készül, a paradicsompüré 100% paradicsom, a sonka gluténmentes, és a napraforgóolaj nem hidrogénezett.

Ne sajnáld elolvasni az összetevőket! Csak így lehetsz biztos benne, hogy nemcsak mentes ételeket választasz, hanem valóban tápanyagdús és egészséges étrendet követsz.

Paleo Központ

SZÉKESFEHÉRVÁR, BUDAI ÚT 144.

WWW.PALEOKOZPONT.HU

+36 30 5577 652



GLUTÉNMENTES LAKTÓZMENTES PALEO



E-KEVERDE CÁPÁK KÖZÖTT

Máthé Csilla, a Mix Your Nature tulajdonosának nevével és az általa megálmodott és létrehozott E-keverdével, amikor is az általad kiválasztott összetevőkből elkészíti számodra a kért natúrkozmetikumot, már többször is találkozhattatok magazinunk hasábjain. Most egy komoly megmérettetésre adta a fejét, ugyanis elment az RTL műsorába és Cápák közé vetette minden tudását.

„AMIÓTA OTTHAGYTAM A »MULTI« VILÁGOT, KALANDOSABBNÁL KALANDOSABB KIHÍVÁSOK TALÁLNAK RÁM. A CÁPÁK KÖZÖTT IS ILYEN – ANGLIÁBAN 8 ÉVEN KERESZTÜL A »DRAGONS’ DEN« (OTTANI VERZIÓ) MINDEN EGYES RÉSZÉT MEGNÉZTEM, ELKÉPZELTEM, MILYEN LENNE OTT ÁLLNI, IZGULNI, VAJON MEGÁLLNÁM-E A HELYEMET A »SÁRKÁNYOK«, AZAZ CÁPÁK KERESZTTÜZÉBEN, DE LEGMERÉSZEBB PILLANATAIMBAN SEM GONDOLTAM VOLNA, HOGY EGYSZER TÉNYLEG EZT HOZZA A SORS, AZT PEDIG PLÁNE NEM, HOGY BEFEKTETÉSSSEL TÁVOZOM.”

A natúrkozmetikum vállalkozásban 100%-ban természetes alapanyagokat és kompozitálható csomagolást használnak, ugyanis Csilla nagyon fontosnak tartja Földünk védelmét. 10 millió forintot kért 10%-os tulajdonrészt cserébe a Cápáktól, hogy bevételét majd évről évre folyamatosan megduplázhassa. A Mix Your Nature vállalkozásának víziója felkeltette a Cápák érdeklődését, azonban szinte az utolsó pillanatig nem volt biztos, hogy ajánlattal fog távozni majd a stúdióból. Sárospataki Albert ajánlatot tett Csillának, aki első ellenajánlata után végül elfogadta a Cápa végső feltételeit.

„AZ, HOGY A »SEMMIBŐL VALAMIT« CSINÁLUNK, EGÉSZ ÉLETEMBEN HAJTOTT ÉS MOTIVÁLT, AKÁRMILYEN CÉGNÉL ÉS POZÍCIÓBAN VOLTAM – TALÁN EZÉRT IS FOGADTAM EL ILYEN KÖNNYEN SÁROSPATAKI ALBERT AJÁNLATÁT, HISZEN Ő EBBEN FÉNYÉVEKKEL ELŐTTEM JÁR, ÉS HISZEM, HOGY EGYÜTT SIKERESEN TUDUNK HARCOLNI AZÉRT A FENNTARTHATÓBB SZÉPSÉGIPARÉRT, AMIT ÉN ELKÉPZELTEM. NAGYON HÁLÁS VAGYOK ALBERTNEK A BIZALOMÉRT ÉS A HITÉRT, ÉS MINDEN IGYEKEZETEMMEL AZON VAGYOK, HOGY AMIKET KITŰZTÜNK CÉLKÉNT, MEG IS VALÓSULJANAK.”

A közös munka elkezdődött, amiben rengeteg fejlesztés és újítás lesz! Mi pedig igyekszünk minél többször tájékoztatni Titeket is, hogy hogyan és milyen termékekkel halad Csilla az álmai útján!

WWW.MIXYOURNATURE.COM

  @MIX YOUR NATURE



VEGAN



NATUR



PARABEN
MENTES



ALLATMISLELET-
MENTES



ILLÓLAJOKKAL A TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNKÉRT

Hegedűs Mónika 20 éve foglalkozik egészségmegőrzéssel. Mivel korábban az egészségügyi iskolában végzett, nem tudott azonosulni a rutinszerű gyógyszereszedéssel. Kisgyerekesként egyre fontosabbá vált számára, hogy valahogyan természetes módon tudja gyógyítani a gyermekeket.

„AMIKOR 5,5 ÉVVEL EZELETT ELKEZDTÜK HASZNÁLNI A CSALÁDBAN A DÖTERRA ESSZENCIÁLIS OLAJOKAT, ÉS MEGTAPASZTALTUK

HATÉKONYSÁGUKAT LÁZCSILLAPÍTÁS, FOGZÁS, HASFÁJÁS, FEJFÁJÁS, IMMUNERŐSÍTÉS, ALVÁSPROBLÉMÁK, STRESSZ KEZELÉSÉBEN, ELHATÁROZTAM, HOGY NÉPSZERŰSÍTENI FOGOM A DÖTERRA TERMÉKEIT, MIVEL MÉG MOST IS CSAK KEVESEN TUDJÁK, HOGY A TERÁPIÁS MINŐSÉGŰ ILLÓOLAJOK NEM CSUPÁN ILLATOSÍTÁSRA ALKALMASAK, HANEM JÓTÉKONYAN HATNAK TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÜNKRE IS.”

Az illóolajokat évszázadok óta használja az emberiség az ételek ízesítésére, szépségápolásban és az egészségügyi gyakorlatokban. Ezek a természetes, aromás vegyületek magvakban, szárakban, fakérgekben és virágokban is megtalálhatók. A dōTERRA illóolajokat nagyon széles körben használják az érzelmi és fizikai jólét érdekében. Egyedülálló olajként vagy összetett illóolaj-keverékként lehet őket alkalmazni széleskörűen.

Mónika legfontosabb célja az illóolajok népszerűsítése mellett az, hogy egy olyan generációt neveljünk fel, aki tudja, hogy mikor és hogyan kell a természethez nyúlni. Tegye rendbe az ember a táplálkozását, mozogjon és méregtelenítsen, hogy mentesüljön a mérgeanyagoktól. A mellékhatásmentes terápiás illóolajok hatékonyan segítik a szervezet öngyógyító mechanizmusát. Mónika minél többet szeretett volna megtudni az olajokról, folyamatosan hajtotta a tudásvágy, így most könnyedén tudja edukálni azokat is, akik hozzá fordulnak tanácsért. Ha pedig szeretnéd Te is kipróbálni őket, igényelj termékmintát vagy rögtön kezdőcsomagot!

HA VISZONT AZ IDŐ ENGEDI, PRÓBÁLD KI MÓNIKA CSICSERIBORSÓS – FETA SAJTOS MÁRTOGATÓSÁT.

TOVÁBBI RÉSZLETEK A FACEBOOK-OLDALON!

HEGEDŰS MÓNIKA

+36 20 610 5222

HEGEDUS.MONII@GMAIL.COM



@HOLISZTIKUS ESSZENCIÁK



RIBELLA

– JÓT ENNI, JÓT TENNI ÉS JÓL LENNI

A Ribella Foods a legnagyobb hummus-gyártó Kelet-Európában, termékeinek minőségében pedig Európa-szinten az élvonalba tartozik. A Ribella összesen 16 országban van jelen és felel meg az eltérő kultúrákból adódó különböző ízlésvilágoknak.

A Ribella célkitűzése, hogy az étkezés ne csak szükségleteink kielégítésére szolgáljon, hanem egyben legyen örömforrás, és hosszú távon biztosítsa az egészségünk fenntartását.

RIBELLA = LÁZADÓK (AZ OLASZ RIBELLI SZÓBÓL)

Mi vagyunk a Ribella-lázadók, azaz a Ribellionok, akik egészségesebb és fenntarthatóbb jövőért küzdenek az élelmiszerek világában. Mert ha jól teszünk, akkor jól érezzük magunkat – ez ilyen egyszerű.

Ribellionnak lenni azt jelenti, hogy nem helyezzük a profitot az emberek és a bolygó jóléte elé. Ribellionnak lenni azt jelenti, hogy elköteleztettek vagyunk a legjobb minőségű alapanyagok használata iránt. Ribellionnak lenni azt jelenti, hogy folyamatosan törekszünk a fenntarthatóságra és igazságosságra, az üzleti életben éppúgy, mint életünk más területein.

MINŐSÉG ÉS FENNTARTHATÓSÁG

A gyártási folyamat minden szakaszában szigorú tesztelés történik a kiemelkedő minőség biztosítása érdekében. A Ribella kizárólag 100%-ban újrahasznosított vagy fenntartható forrásból származó, FSC-tanúsítvánnyal rendelkező kartont és papírt használ, továbbá 2024-ben áttér a napelemből származó, 100%-ban tiszta áramra. Törekvéseink az ENSZ fenntartható fejlődési céljaihoz igazodnak.

KÍVÁNCSI VAGY, MILYEN SZUPER, DE MÉGIS GYORS ÉS EGYSZERŰ FŐÉTEL KÉSZÍTHETŐ RIBELLA HUMMUS-BÓL? EZT PRÓBÁLD KI!

HOZZÁVALÓK: 200 g Ribella Hummus Italiano, két evőkanál olívaolaj, egy közepes vörshagyma, két gerezd fokhagyma, egy nagy csésze spenót, só, bors, lime, ízlés szerint választott tészta

ELKÉSZÍTÉS: Forraljuk fel a tésztát sós vízben. Amikor kész, szűrjük le, és egy csészényit őrizzünk meg a főzővízből. A hagymákat dinszteljük meg az olívaolajon. Adjuk hozzá a spenótot, és addig pároljuk, amíg a spenót összeesik. Vegyük kisebbre a lángot, majd lazítsuk fel a hummuszt a főzővízzel, és öntsük hozzá. Jöhet rá a tészta, a lime leve, forgassuk össze, és ízlés szerint sóval és borssal ízesítsük. Jó étvágyat!

WWW.RIBELLA.NET/HU/TERMEKEINK/



RIBELLA_MAGYARORSZÁG



SZINETÁR DÓRA

INTERJÚ

Foto: Forgács Bea

Szinetár Dóra neve leginkább a színházi előadásokból és a televízióból lehet ismerős. 2019-ben viszont már az Unicef jószolgálati nagyköveteként láthattuk. Arról beszélgettünk vele, hogy számára mit jelent a mentes életmód és a környezettudatos szemlélet a mindennapokban.

AZT TUDJUK RÓLAD, HOGY MÁR NAGYON RÉGÓTA KÖRNYEZETTUDATOSAN ÉLSZ, ILLETVE SOK SZEMPONTBÓL MENTES ÉLETMÓDOT IS FOLY-

TATSZ, DE VALÓJÁBAN MIKOR KEZDTÉL EL EZZEL TUDATOSAN FOGLALKOZNI?

Nem volt egy konkrét pillanat, inkább az az érdekes az én történetemben, hogy ellentétben a legtöbb emberrel, akiket valamilyen probléma vezet rá arra, hogy elkezdjenek egyáltalán érdeklődni a másfajta táplálkozás iránt, engem az vitt ebbe az irányba, hogy nagyon szeretek enni. Jó néhány évvel ezelőtt Budapesten, valahol a VI. kerületben találtam egy boltot, amit nagyon különleges illatok lengtek körül. Bementem. Ebben a boltban árultak szamoszát, ami tönkölylisztből készült, és ez akkor nekem egy teljesen új dolog volt. Megkóstoltam, és elképesztően ízlett. Elkezdtem beszélgetni az eladóval, hogy miket árul ebben a boltban, milyen szemlélettel van a táplálkozás felé. Vettem ott egy nagyon érdekes könyvet, amit hazavittem és elolvastam. Megtudtam, hogy nekem – mint, ahogy mindenkinek – voltak ilyen-olyan problémáim, amiken javíthatna vagy segíthetne, ha máshogy kezdenék el táplálkozni.

JÁR SZÁMODRA BÁRMILYEN LEMONDÁSSAL A MENTES ÉLETMÓD?

Szerintem az nagyon-nagyon fontos, hogy azért tudom ezt ilyen békességgel és boldogan csinálni,



Foto: Forgács Bea

mert a mai napig nagyon figyelek arra, hogy nagyon jókat eszem. Ez semmiképpen sem valami önsanyargatás, vagy valaminek a megvonása magamtól. Szerintem azt lenne fontos megérteniük az embereknek, hogy nem mindegy, hogy mit esznek és miért eszik azt. Mert ha tényleg tudatosan táplálkozunk, akkor onnantól kezdve nem kérdés, hogy az ember megeszi-e azt, ami egyébként rosszat tesz neki vagy sem. A táplálkozás az egyetlen olyan energiabeviteli forrás, ahol valóban nagyon durván, napi szinten hatással tudunk lenni a szervezetünkre, az egészségünkre, az életünkre. Egy idő után semmi más nem kell, csak oda kell rá figyelni, meg kell tanulni élvezni, hogy az ember egyszer csak máshogy kezd el létezni, mert szerintem mindenki máshogy kezd el létezni fizikailag és minden szempontból, ha így eszik.

ÉS EHHEZ A MÁSKÉPP LÉTEZÉSHEZ HOGYAN KAPCSOLÓDOTT NÁLAD A KÖRNYEZETTUDATOS SZEMLÉLET? MIBEN NYILVÁNUL MEG A MINDENNAPJAIDBAN?

Szerintem valahogy úgy működik, hogyha az ember elkezd ezzel a témával foglalkozni, akkor úton-útfélen szembe találkozik azzal, hogy ha magamra akarok vigyázni, akkor muszáj vigyázni a környezetemre is, és nemcsak azért, mert jó fej vagyok, hanem, ha önző vagyok, akkor is muszáj, mivel szeretném, hogy a gyerekeimnek még legyen hol élni. A másik pedig egy alapelv, amit az édesapámtól tanultam, aki soha nem foglalkozott tudatosan sem a táplálkozásával, sem a környezetével ilyen módon. Nagyon sokszor hallottam Tőle azt a gondolatot, mennyire fontos, hogy az ember mindig tegyen meg mindent, hogy neki jó legyen, úgy, hogy közben senkinek és semminek ne ártson. Ha ez mint alapgondolat, ott lebeg az ember szeme előtt, és tisztában van azzal, hogy mit jelent ártani, vagy azzal, hogy amit éppen a környezetével tesz, az mennyire árt a növényeknek, az állatoknak vagy akár magának, akkor már meg is éreztünk az úgynevezett környezettudatosságához. Ez sem egy bonyolult dolog. Egyszerűen, ha az ember nem akar senkinek és semminek ártani, akkor elkezd arra odafigyelni, hogy lehet kapni olyan mosóport is, ami ha lemegy a lefolyóba, akkor nem pusztulnak ki tőle a halak a folyóból. És bár drágább a biomosószer, viszont kevesebb kell belőle. De nekem az is környezettudatosság, hogy nem mindent dobok ki a szennyesbe megállás nélkül reflexből. Elkezdtem arra odafigyelni, hogy a nadrágot, aminek semmi baja nincs, nem kell rögtön a szennyesbe dobni, másnap még lehet viselni. Ezek apró dolgok. Nem kell belehalni, csupán szándékra, némi befektetett időre és energiára van szükség, és máris sokkal tudatosabban tudjuk élni az életünket.



Fotó: Forgács Bea



HARAPJ RÁ TE IS A MAGYAR RIZSBŐL KÉSZÜLT GLUTÉNMENTES SNACKEKRE ÉS DESSZERTEKRE!

A NAGYKUN cégcsoport által megtermelt rizs (Kisújszállás és térsége) mindig is a prémium kategóriába tartozott, mind beltartalmi értékei, minőségi paraméterei és főzési tulajdonsága tekintetében.

EZEN BELÜL IS A NAGYKUN BARNÁ RIZS TELJES ÉRTÉKŰ, AZ EGYIK LEGEGÉSZSÉ- GESEBB ÉLELMISZER.

A **BARNÁ RIZSNEK** magas a szelén, rost, mangán, magnézium, vas, B1-, B3-, B6-vitamintartalma. **FOGYASZTÁSA** pozitív hatással van a vérkeringésre, a magas vérnyomásra és az idegrendszerre. Tisztító hatása van, méregtelenít, segíti a veseműködést, bőrbetegségekre és hajhullás esetén is ajánlott fogyasztása. Érdemes beépíteni az étrendünkbe, erre kínáljuk megoldásként puffasztott rizs termékeinket.

Az általunk gyártott puffasztott rizskorongok nagyrészt barna rizst tartalmaznak, igazi roppanós és ízletes finomságok. A puffasztás során jelentős részben megmaradnak mindazon értékes összetevők, melyek az alapanyagban is jelen vannak.

Üzemünkben készülnek bevonat nélküli termékek natúr, enyhén sós és zöldfűszeres kivitelben. Fogyasztható önmagában, kenyérfélék és lisztes péksütemények helyett, édes vagy pikáns feltétekkel. **ROPPANT JÓ** termékeink diétás étrendbe is beépíthetők!

A bevonattal történő gyártás során sem kívántunk minőségi kompromisszumot kötni, így a natúr puffasztott rizskorongokat minőségi, gluténmentes belga csokoládéval mártottuk be teljesen, így lesz egészségre jótékony hatású, egyben nagyon finom is! Fogyasztható önmagában, tízórait, uzsonnát kiváltva, vagy bármikor reformdesszertként, nassolnivalóként. Három íz világot céloztunk meg - ét-, tej- és karamellás fehérchokoládés -, így kínálatunkban mindenki megtalálhatja a számára legizletesebb Rice-ler terméket.



**EZT MINDENKINEK MEG KELL
KÖSTOLNIA!**

Rice-ler



GLUTÉNMENTES LAKTOZMENTES



NAGYKUN RIZS, CSOPORT: ROPPANT JÓ!!!



NE ÉRD BE KEVESEBBEL A TÖKÉLETESNÉL!

**„HISZEM, HOGY A SZÉPSÉGHEZ VEZETŐ
ÚTON A LEGFONTOSABB A BŐRFELSZÍN
EGÉSZÉSGES MŰKÖDÉSÉNEK HELYREÁLLÍTÁ-
SA, A TERMÉSZETES RAGYOGÁS ELŐCSA-
LOGATÁSA!”**

BOTH TÍMEA

Ez a hitvallása Both Tímeának, aki 2016-ban indította útjára a Herbsgarden márkát. 2012-ben készítette el az első saját, valódi éjszakai arckrémét. Több végzettség megszerzése és hosszas tanulási folyamat során jutott el Tímea oda, hogy 2016-ban már csak fejlesztéssel kezdett el foglalkozni, 2017-ben pedig létrejött a Herbsgarden kozmetikumokat forgalmazó vállalkozás. Kezdetben arckrémekkel és szérumokkal indultak, majd utána fordultak jobban a ránctalanítás felé, és találták meg ezzel a saját célközönségüket. Éppen ezért fejlesztették ki a Well-aging termékcsaládot azon korosztály számára, akiknek a bőrük állapota koncentráltabb törődést igényel. Az Herbsgarden excellence termékeivel a bőr öregedési tünetei lassíthatók, ugyanis ezekben az arckrémekben található bioaktív komponensek és a klinikailag igazolt anti-aging hatású gyógynövénykivonatok felerősítik egymás hatását, így nagyban csökkentik a bőr megereszkedését, hozzájárulnak az arc kontúrjának megőrzéséhez, javítják a feszségét, rugalmasságát, valamint tartós liftinghatást nyújtanak a kollagénszintézis fokozása által.

Fontos az is, hogy más natúrkozmetikumokkal ellentétben készítésüknél virágvizet használnak, ez adja a termékek különleges illatát. Emellett olyan válogatott minőségű alapanyaggyártókkal dolgoznak együtt, akik számára fontos a fair trade működés is. Kőolajszármazék-mentesek, nem használnak finomított és hidrogénezett olajokat sem, minden összetevőből a biztonságos, maximalizált értéket használják, így az alaposan bevizsgálta, igazolt hatású hatóanyagok teszik a dolgukat. A cég kínálatában az arckrémtől a szérumig, a testápolókrémektől az ajakápolásig mindenki találhat magának megfelelőt, hogy a testolajokról ne is beszéljünk.

Nem véletlen, hogy 2023 óta több termékük is megkapta a Magyar Termék védjegyet, 2024-ben pedig a Marie Claire Hungary Beauty Awardson az Anti-aging szérum elnyerte a legjobb természetes kozmetikum díját! Tegyétek próbára ezeket a termékeket, hátha nálatok is megnyerik az első díjat!

WWW.HERBSGARDEN.HU



HERBSGARDEN_BEAUTY



@HERBSGARDENBEAUTY

GYÓGYÍTSUNK GYENGÉDEN!



SZARVAS NIKI

A HERBCLINIC ALAPÍTÓJA,
BIOMÉRNÖK, FITOTERAPEUTA
ÉS ÉDESANYA

A HerbClinic története akkor kezdődött, amikor Szarvas Niki és férje úgy döntöttek, hogy gyermeket szeretnének, azonban évekig kellett várniuk, hogy megfogadjon a kislányuk. Végül az orvosi segítség mellett a gyógynövények bizonyultak mentőövnök. Ugyanis összeállított magának egy speciális ciklus teakeverék-sorozatot, ami mind a négy szakaszban nagyban hozzájárul a hormonrendszer optimális működéséhez. Ezt itta hónapokig, ami végül meghozta a kívánt eredményt.

Niki egészségügyi biomérnök (Msc) és fitoterapeuta szakképzettséggel rendelkezik, amelyek alapot adtak a különleges receptúrák kidolgozására. 2019-ben született meg a HerbClinic blogként, ami később egy gyógynövények alkalmazásán alapuló speciális egészségmegőrző rendszerre nőtte ki magát, amely a fogantatástól életünk végéig támogat minket. A HerbClinic legfontosabb mottója, hogy a természet mindent megad nekünk, csak tudni kell, hogy mit fogadjunk el tőle. Így Niki legfőbb küldetése azóta is, hogy minél több emberrel megismertesse a gyógynövények hatékony alkalmazását, illetve, hogy a gyermekek és a nők egészségének megőrzésében és helyreállításában segítsen.

Kezdetben szakkönyveket írt, majd 2022-ben megjelent a HerbClinic prémium teakeverék családja, amely többek között gyermekek és felnőttek részére kifejlesztett termékeket tartalmaz mindennapi panaszok kezelésére. Az utóbbiak különlegessége, hogy többségét kismamák és szoptató anyukák is fogyaszthatják. Valamint a saját részre kidolgozott női ciklus teakeverék-rendszer is forgalomban van már. Az egyedi receptek alapján készült teák specialitása a hatóanyagok felszívódásában és a hatékonyságukban rejlik.



Olyannyira látnak mások is fantáziát a keverékekben, hogy 2024 februárjában elnyer-
ték az RTL Cápák között című műsorának támogatását és dr. Varga Eszter befektetését is.



IGYATOK TI IS EGY BÖGRÉVEL A HERBCLINIC TEÁIBÓL!



WWW.HERBCLINIC.HU



@HERBCLINIC



HERBCLINIC.HU

TETTEK NÉLKÜL A ZÖLDÜLÉS CSAK ÜLÉS!

- szól a Zöldövezet Társulás mottója, akik a tavaszi Csak a Mentés Fesztiválon segítették rendezvényünk környezetterhelés-csökkentését. A Zöldövezet igazi profi csapat, idén elnyerték a rendezvényszervező körökben rangos **FLASH AWARD** – Az év kiegészítő rendezvényszolgáltatása díjat. Nem véletlen tehát, hogy a Társulás szakmai tanácsait kértük a Csak a Mentés zöldítésére.

A Zöldövezet a fogyasztói tudatosságért dolgozik: céges fenntarthatósági programokat, Zero Waste kampányokat és kitelepüléseket szerveznek, a környezettudatos babaápolást, és az újrahasználatos, menstruációs termékeket népszerűsítik. Gyakorlatban segítik a körforgásos rendszerre való átállást, ezért nagyszabású programokat is elindítanak, mellyel rendszerint foglalkozik a sajtó is.

KÖRFORGÁSOS RENDSZER A GYAKORLATBAN.

A Zöldövezet most is nagy dobásra készül: egy szombathelyi családi bölcsődében az országban elsőként szeretnék bevezetni a mosható pelenkát rendszerszinten. A Papírsárkány bölcsődében fokozatosan csökkentenék az eldobható pelenka használatát, és a nevelési év végére már csak újrahasználatos mosható pelenkákat kapnának a gyerekek. A pelenkákat a bölcsőde biztosítja majd, saját készlet kialakításával.



MIÉRT FONTOS EZ?

A pelenkahulladék kérdése sajnos minden állampolgárt érint, nem csak a kisgyermekeseket. Csak Európában naponta kidobott 250 000 000 pelenka hulladékégetőbe vagy -lerakóra kerül, károkat okozva ezzel a természetnek és az egészségünknek. A mosható pelenka bölcsődébe való bevezetésével egy olyan egyedülálló mintaprogramot valósít meg a Zöldövezet, mely megmutatja, hogy a körforgásos rendszerre átállás **MEGVALÓSÍTHATÓ**.

A mintaprogram megvalósítására támogató cégeket keres a Zöldövezet és a Papírsárkány: 3.000.000 Ft-ra van szükségük az eszközbeszerzésekre, az edukációs munkára és a dokumentáció elkészítésére.

Amennyiben érdekel a program keresd fel a WWW.ZOLDOVEZET.INFO/BOLCSODE oldalt a részletekért.



WWW.ZOLDOVEZET.INFO

ÉLŐ ÉDESSÉGGEL AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT

A pécsi családi manufaktúra, a NaTuri, vagyis a prémium minőségű élő (nyers vegán) ételeket készítő vállalkozás története egészen 2008-ra nyúlik vissza. Sok tanulással megismerték az élő ételek jellemzőit, és megbizonyosodtak arról is, hogy mind mennyire hasznos. Ám itt nem álltak meg.

Most is nagy változáson estek át, ugyanis bár az élelmiszeripari üzemük Pécsen van – és eddig ott is volt a bázisuk –, mindig is szerettek volna Budapesten is egy helyet, ahová bejöhettek a vevők, és a teljes termékpalettát el tudják érni. Ezt az álmod szőtték tovább, és ebből született meg a NaTuri Café & Deli Kávézó, ahol amellet, hogy mindenki megtalálhatja a kedvenc termékét, beülhet egy kávéra vagy egy sütire is. Így hívták életre ezt a speciality kávézóval egybekötött mintaboltot, ahol csak és kizárólag minőségi, finom termékekkel találkozhatunk. De vegyük sorba, hogy miből is válogathatunk.

A nyár legnagyobb újdonsága a fermentált kölessajt. Ez a glutén-, laktóz-, tojás-, tej- és cukormentes, kellemes, könnyed, picit puhább sajt jól passzol a szendvicsekhez. Jelenleg zöldfűszeres és lila káposztás ízesítésben kapható. A kávézó pultjáról nem hiányozhatnak az élő édességek, amik, ahogyan a nevük is sugallja élő, nyers, vegán sütemények, például lúdláb, gesztenye tiramisú és almás krém ízesítésben. És ez a választék hamarosan még tovább bővül. A termékcsalád tagjai még a többféle zöldségből készült fermentált zöldségek, amelyek magas beltartalmukon túl tele vannak vitaminnal, és nagyban segítik az emésztőrendszerünk működését. Most, nyáron, a kerti sütögetések alkalmával kiválóan passzolnak a grillételekhez. De muszáj megemlítsük még a zöldségchipseket, az édes kekszeket és az élő kenyeret, ami nélkül senkinek sem érdemes elindulnia nyaralni.

Ezeket a sós és édes rágcslálnivalókat könnyen magunkkal vihetjük bárhová. A nagy melegben pedig érdemes betérni a kávézóba egy gyömbéres fermentált frissítő italra vagy egy házi jeges teára. Sőt, aki szeptemberben meglátogatja őket, már a brunch kínálatukból is szemezgethet, ugyanis a kávézó szeptemberben egy saját konyhával bővül. Ha viszont nem szeretnél kimozdulni, akkor a Wolt és a Foodora házhoz viszi Neked ezeket az ínycsikket!

NATURI CAFÉ& DELI
1093 BUDAPEST, CSARNOK TÉR 6.

 @NATURI.CAFÉ.DELI



WWW.NATURI.HU



LÉPÉSELŐNY A JÖVŐ EGÉSZSÉGÉÉRT

**PRAKTIKUSSÁG, HITELESSÉG,
EGYSZERŰSÉG, AZONNALISÁG,
SZÉLES KÖRŰ, ÁTFOGÓ,
HITELES, GYORS**

Ezen szempontok mentén született meg a Whitelab vérévételi hálózata. Az orvosi rendelőként kialakított mobil konténerek országos lefedettséget, könnyű megközelíthetőséget, gyors ügyintéztést és vérévételt biztosítanak magas szakmai színvonalon.

Gondosan megalkotott vérévételi csomagok teszik lehetővé pácienseink számára, hogy a szükséges laborvizsgálatok kiválasztása egyszerű legyen.

- MEGBÍZHATÓ MAGYAR PARTNERKAPCSOLAT
- KIEMELKEDŐ LABORSZAKMAI HÁTTÉR
- 2 000 000 VIZSGÁLATI TAPASZTALAT
- ORSZÁGOS LEFEDETTSÉG: 18 VÁROSBAN, ÖSSZESEN 24 TESZTPONTON
- FOLYAMATOSAN BŐVÜLŐ SZOLGÁLTATÁSLISTA: TÖBB MINT 30 KÜLÖNBÖZŐ VIZSGÁLATI CSOMAG
- TB-FINANSZÍROZOTT ÉS EGYEDI VIZSGÁLATOK (MÉRÉSEK IS) EGYARÁNT ELÉRHETŐEK
- NINCS VÁRAKOZÁSI IDŐ, AZ EREDMÉNYEK A LEHETŐ LEGRÖVIDEBB IDŐN BELÜL RENDELKEZÉSRE ÁLLNAK
- GYORS, RUGALMAS ÜGYINTÉZÉS



WEB:WWW.WHITELAB.HU



 **Whitelab**
HEALTH STATIONS

**-10%
KUPON**
KUPONKÓD:
MENTESANDI10

SZAFI GROUP

10. SZÜLETÉSNAPJÁT ÜNNEPLI



IPSITS ANITA

TULAJDONOS, ÜGYVEZETŐ IGAZGÁTO

Jeles eseményhez érkezett a Szafi Group, ugyanis idén már a 10. születésnapját ünnepli. Magazinunk olvasói vagy a diétázók, a fogyni vágyók, a reform étrendet követők már jó néhányszor találkozhattak lapunk hasábjain is a Szafi termékeivel, receptjeivel és jobbnál jobb ötleteivel. Sőt egy ideje már nemcsak a Facebookon, az Instagramon, hanem a Tik-Tokon is várnak az izgalmas receptjeikkel, látványos videóikkal és a dobozolás tippjeikkel. Most azt szeretnénk megmutatni Nektek, hogy miként haladnak ezen a hosszú úton, hogyan próbálják edukálni vásárlóikat, és mivel készülnek az idei fesztiválszezonra. Ipsits Anitával, a Szafi cégcsoport ügyvezetőjével és tulajdonosával beszélgettünk.

JUBILÁL A SZAFI BRAND, IDÉN IMMÁR 10 ÉVE VAGYTOK JELEN A MENTES SZÉKTORBAN.

A reform termékcsaládunk az idén lesz 9 éves, viszont a receptes blogunk, a Könnyedén Mentesen – ami tudomásom szerint Magyarország legnagyobb mentes receptgyűjteménye –, már több mint 10 éve segíti az ételérzékenyek és diétázók életét a reform receptekkel. 2015 áprilisában jelentek meg az első lisztkeverékek a Szafi Reform almárka alatt, de érdekes, hogy ezek a termékek még mostanában is nagy közönségkedvencnek számítanak. Annyit fontos megjegyeznünk, hogy ezek vagy szénhidrát- vagy kalóriacsökkentett termékek, és kizárólag természetes édesítővel vannak édesítve. Régen nagy divat volt a paleo vonal, ez egyszerre indult annak a párhuzamos felfutásával.



Most már főként nem a paleo diéta miatt vásárolják, hanem a tudatosság, a lassú felszívódású szénhidrát forrás miatt, illetve nagyon sok inzulinrezisztens is be tudja építeni a napi étrendjébe. Összességében óriási dolog a cégcsoport életében, hogy több mint 10 éve adunk egy segítő kezét az ételérzékenyeknek, és sok más tudatos fogyasztónak is.

AMELLETT, HOGY A TERMÉKEITEK SZÁMOS DÍJAT TUDHATNAK MAGUK MÖGÖTT, EGYRE NAGYOBB HANGSÚLYT FEKTETEK A TERMÉKFEJLESZTÉS MELLETT AZ EDUKÁCIÓRA IS.

Nálunk nagyon fontos – amellett, hogy termégyártók vagyunk – az edukáció, amit olyan szinten építettük bele a termékfejlesztésbe is, hogy amikor megjelenik egy termékünk, akkor a termékfejlesztés során először mindig megnézzük, hogy milyen tápértékkel bír, milyen élettani hatással van az emberekre. Nem úgy haladunk, hogy kifejlesztünk egy terméket, és annak lesz valamilyen tápértéke, hanem kitalálunk egy terméket, és a dietetikussal, illetve a termékfejlesztővel összedugjuk a fejünket, majd megállapítjuk, hogy az milyen rost-, illetve milyen fehérjetartalommal kell bírjon, minek kell megfelelnie, mi pedig ahhoz fejlesztjük a terméket. Éppen ettől vagyunk mások, mint a többi, piacon lévő vállalkozás, mert számunkra nagyon fontos ez a szakmai háttér is. Emellett van egy dietetikai oldalunk is, ahol a dietetikusunk folyamatosan publikál cikkeket, például az endometriózisról vagy a fruktózérzékenységről, illetve itt körbejárunk olyan egészségügyi problémákat és



témákat, amik elég gyakoriak a magyar lakosság körében. Érdekes, mert nagyon sokféle információt lehet olvasni napjainkban, amelyeket ezen az oldalon szakmai anyagokkal támasztunk alá. Emellett viszont fontos számunkra, hogy mindezt közérthetően tegyük. Mindegyik termékhez készül egy ajánlás, és tanácsot is adunk, ha bárki egy bizonyos problémával küzd, akkor miből tud választani. Több mint 400 termékünk van, és nagyon fontos, hogy ha valaki fruktóz- vagy hisztaminérzékeny, akkor a számára megfelelő lisztkeveréket válassza. Ellenkező esetben csupán pénzkiadás, ráadásul csalódnai is fog az egészben. Most például a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének konferenciáján tartottunk dietetikai előadást, amire nagyon büszkék vagyunk. Utána nagyon sokan odajöttek hozzánk – dietetikusok is –, hogy mennyire jók az elhangzottak, és próbálják ők is beépíteni a páciensek étrendjébe, mert nagyon könnyen nagyon sokféle problémát meg lehet ugrani a Szafis termékekkel, ugyanis lefedi mindazokat a tulajdonságokat, amikre szükség van akár egy inzulinrezisztencia, akár más betegségek,

problémák esetében. Folyamatosan szeretnénk ezen az úton is továbbhaladni. Jönnek az újabbnál újabb cikkek, mert figyelünk a fogyasztói igényekre. Például én is, ha látom egy Facebook-csoportban, hogy mire keresnek megoldást, akkor szólok a dietetikus kollégámnak, Rebekának, és összedugjuk a fejünket, hogy milyen irányba menjünk el. Pont nemrég volt egy ilyen eset egy hozzátáplálás kapcsán, hiszen az első 1000 nap a kisbaba életében nagyon meghatározó, sőt igazából már a fogantatás pillanatától nagyon nem mindegy az étrend, mert így meg lehet előzni akár a terhességi cukorbetegséget is. Igyekszünk abszolút komplexen, nem csak termékfókuszúan kommunikálni a vásárlókkal.

HA MÁR ÉRINTETTÜK A FOGYASZTÓK IGÉNYEIRE VALÓ GONDOS ODAFIGYELÉST ÉS AZ EDUKÁLÁST IS, HOGYAN LÁTOD A JELENLEG PIACON LÉVŐ CÉGEK KÖRÉBEN – BELEÉRTVE TITEKET IS –, MENNYIT VÁLTOZOTT AZ OKTATÁS FONTOSSÁGA AZ ELMÚLT ÉVEKBEN? ÉS MILYEN MÉRTÉKBEN VAN EBBEN A GYÁRTÓKNAK FELELŐSSÉGÜK?

Nagyon örülnék, ha egyre több cégnél lenne fókuszban az edukáció. Viszont ténylegesen olyan alapanyagokból és összetevőkből álló termékek kerülhetnek piacra, amik sok esetben csak gluténmentesek, ellenben tele vannak mindenféle adalékanyaggal. Amíg ezeket vásárolják, addig nagyon nehéz dolgunk van, mert ehhez gyártói tudatosság is kellene, hogy ne tegyék bele azt az ízfokozót vagy bármi mást, hogy nagyobb árréssel tudjanak dolgozni. Nagyon dicséretesnek tartom, hogy azért egyre több cég áll be emellé, mert fontos, hogy fenyissuk a vásárlók szemét, és tudatosságra neveljük őket, hogy mi az, ami miatt esetleg tegye vissza a polcra a terméket. És nem azt mondom, hogy minden esetben ez a járható út, mert, ha külföldi úton van, vagy későn ér haza a munkából, amikor nincsen már más megoldás, akkor érthető a döntése, de alapvetően 90%-ban próbáljon meg tudatos lenni. Számos betegség megelőzhető lenne, mert sajnos jelenleg Magyarországon is a három vezető halálok a szív- és érrendszeri





betegségek, a cukorbetegség és a daganatos betegségek. Remélem, hogy több cég fog ehhez csatlakozni, és éljen az edukáció!

AZ OKTATÁSSAL SZÉPEN HALADTOK, DE ERRE A NYÁRRÁ KÉSZÜLTETEK MÉG EGY IGAZI MEGLEPETÉSSSEL, UGYANIS MOST MÁR A FESZTI-VÁLOZÓKNAK ÉS A KÜLÖNBÖZŐ RENDEZVÉNYEK, ESKÜVŐK VENDÉGEINEK SEM KELL MELLŐZNIÜK AZ ÉTELEITEKET.

Egyre több rendezvény van, és itt a fesztiválszezon. Sok olyan visszajelzés érkezik, hogy gluténérzékenyként nemigen tudnak mit fogyasztani, és ezért elindítottuk a Szafis FoodTruckot, ahol garantáltan gluténmentes és laktózmentes az összes rajta található étel, emellett ugye tejmentes és tojásmentes és vegán opciók is elérhetőek. A vásárlói visszajelzések alapján ennek nagyon örülnek, és végre el tudnak menni úgy fesztiválolni az emberek, hogy nem kell uzsonnás tasakban vinni a szendvicset. A karácsonyi rendezvényeken is nagyon közkedvelt volt a Szafis FoodTruck. Emellett nagyon fontos, hogy nyakunkon az esküvő szezon és például a catering szolgáltatás kapcsán tapasztaltuk, hogy a vendégeknek biztos, hogy legalább a 10%-a érzékeny valamire, és nagyon örülnek annak, hogy tudnak tőlünk pogácsákat akár gluténmentes, akár glutén- és tejmentes verzióban rendelni. Egyre több irodaház is megkeres azzal, hogy vannak náluk csapatépítők, céges rendezvények, és bizony van igény a termékeinkre. Nemcsak a mentességre, mert ezt hangsúlyozom, hogy nemcsak az ételérzékenyek választanak minket, hanem minden olyan ember számára készítünk termékeket, aki egészségtudatos, és szeretne odafigyelni arra, hogy mit eszik. Ha bárki teljes értékűen szeretne táplálkozni, ebben az esetben is mi vagyunk az ideális választás, mivel a fejlesztések során ez is abszolút szempont nálunk.

Körülbelül 1 hónapja elérhető a Szafis catering szolgáltatás, és várjuk a megkereséseket, legyen szó akár esküvőről, családi születésnapról – mivel 5-féle mentes tortánk is van – vagy üzleti eseményről.

WWW.SZAFI-PRODUCTS.COM

RECEPETES BLOG: WWW.KONNYEDEN-MENTESEN.HU

EGÉSZSÉGES FAGYIZÁS MÁR 10 ÉVE!

KISS ENIKŐ ÉS AZ ALL IN NATURAL CÉG
NEVE MAGAZINUNK HŰSÉGES OLVASÓI
SZÁMÁRA MÁR ISMERŐSEN CSENG.

Aki viszont még nem ismeri, annak érdemes tudnia, hogy Enikő, a cég tulajdonosa többszörös magyar bajnok, válogatott hétrprobázó anno élsportolóként is mindig szem előtt tartotta a helyes táplálkozást, ám miután abbahagyta a sportot, még nagyobb figyelmet kellett szentelnie annak, hogy miből és mennyit eszik. Tudta, hogy nem szeretne lemondani a fagyaltról és a jégkrémről. Kiskorától kezdve a hobbija a sütés és a főzés volt, a Kereskedelmi és Vendéglátóipari Főiskolán szerzett diplomát.



Hosszas kísérletezés után, 2014-ben megalapította az ALL IN Natural Foodot, amellyel elsőként vezette be a paleo&vegán termékek csoportját Magyarországon. A termékcsaládban vannak csokoládék, csoki- és magyorkrémek, fagyasztott torták, sütemények, élőflórás kókusztejek, krémlevesek, vegán szószok, fagyik és jégkrémek. Minden termék kizárólag növényi összetevőkből készül, és arra is nagy gondot fordítottak, hogy ezek a finomságok ne csupán táplálók, hanem ízletesek is legyenek. Ugyanis a legfőbb mottójuk:

„EGY OLYAN VILÁGOT ÁLMODUNK, AHOL A GASZTRONÓMIA FINOMSÁGAI AZ ÉLMÉNY, AZ ÖRÖM ÉS A TESTET TÁPLÁLÓ ENERGIA FORRÁSA MINDENKI SZÁMÁRA.”

Nemrégén költöztek új üzembe, ahol még több finomságot tudnak elkészíteni mindenkinek, ugyanis szeretnék hangsúlyozni, hogy nem csupán az egyes ételallergiával küzdők számára alkotják termékeiket, hanem azoknak is, akik tudatosan szeretnék figyelni a megfelelő táplálkozásra. Ebben a forráságban számos újdonsággal rukkolnak elő: 15-féle hűsítő fagyijuk mellett megjelentek a jégkrémszendvicseik (3-féle ízben) és a jégkrémkelyheik (5-féle ízben). Akik pedig valami sósra vágnak, azok számára kezdték el gyártani az édesburgonya gnocchit, a tricolor gnocchit, az édesburgonya krokettet, a lasagnét is, aminek lapjai külön fagyasztva is megvásárolhatóak. A közeljövőben még jó néhány készlettel rukkolnak elő, amik csak arra várnak, hogy felengedés után valaki kompromisszum- és büntudatmentesen elfogyaszthassa őket!



WWW.ALLIN-NATURALFOOD.HU

 @ALL IN NATURAL FOOD

 ALL IN NATURAL FOOD

FÁRADT?

Salus

...mert partnerünk
a természet!



**ÉTREND-
KIEGÉSZÍTŐ**

VASSAL ÉS B-VITAMINOKKAL

A benne lévő szerves kötésű **vas** és a

B-vitaminok hozzájárulhatnak:

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

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

Gyümölcslé-koncentrátumból és különféle növények kivonatából készül.

Nem tartalmaz: • alkoholt • tartósítószer-t
• mesterséges színező- és aromaanyagokat • laktózt.

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

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.

NEKED FŐZÜNK!

PRÉMIUM MINŐSÉGŰ, DIETETIKUS ÁLTAL TERVEZETT, EGÉSZSÉGES, BIO- ÉS HÁZTÁJI ALAPANYAGOKBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK HÁZHOZ SZÁLLÍTÁSA!

Ez az, amit megkaphatsz, ha a Foodifitet választod. De menjünk csak kicsit vissza az időben egészen tavaly nyárig, és nézzük meg, hogy hogyan is indult útjára ez a vállalkozás. Seidner-Kovács Judit, akinek szakács végzettsége (is) van, hosszú évek óta dietetikusként dolgozott, amikor is felsejlett benne a kérdés, hogy mi lenne, ha elkezdene másoknak is főzni, ugyanis látta nap mint nap, hogy milyen nehéz megfelelő, egészséges ételekhez hozzájutni, pláne, ha nincsen idő azokat otthon elkészíteni, vagy esetleg valaki nem tudja ezeket megfőzni.



SEIDNER-KOVÁCSJUDIT
A FOODIFIT LÉTREHOZÓJA
DIETETIKUS, SZAKÁCS

A környezete jelezte, hogy szívesen élne ezzel a lehetőséggel, olyannyira, hogy 2 hét után akkora lett az igény, hogy már alig bírta tartani a tempót. Ekkor találkozott egy séffel, akinek már korábbról voltak tapasztalatai a mindenmentes konyha és a fine dining területéről is. Ebből született meg a Foodifit.

Nagyon sok hazai kistermelői, illetve bioalapanyagot használnak. Számos változatát meg lehet rendelni az ételeknek, így szinte mindenből van húsos, illetve húsmentes, súlycsökkentő, laktóz-, tej- vagy cukormentes, illetve kifejezetten gyerekeknek készült opció is. Rengeteg zöldséget használnak fel az ételeikhez. Ráadásul szívesen teljesítik az egyedi kéréseket is, és ráadásul Judit dietetikusként még egy-egy jó tanáccsal is el tudja látni a vásárlókat. Ha valaki súlycsökkentő menüt rendel, akár dietetikai tanácsadással is összehangolhatja.

Nemcsak elmondják neki, hogy mit kellene ennie, de házhoz is viszik.

Legfontosabb céljuk az, hogy mindenkire eljuttassák az egészséges táplálkozás lehetőségét, azoknak is, akiknek nincs idejük főzni, de szeretnének egészséges ételt fogyasztani. Ráadásul Budapest egyes részeire és az agglomerációjába is kiszállítják friss ételeiket, amiket üvegedényekbe és textíliacskókba csomagolnak, így vígyázva megrendelőik és a Föld egészségére is. Akár napi 5 étkezést biztosítanak, de annyit lehet rendelni, amennyire igény van, és garantálják, hogy az ebéd még ebédidőben, melegen, frissen odaér a fogyasztóhoz. A többi étkezést is ilyenkor kapja meg a megrendelő, a következő ebédig bezárólag.

WWW.FOODIFIT.HU | FOODIFIT@FOODIFIT.HU



FACEBOOK



TEJ- LAKTÓZMENTES

HALOTTATOK MÁR A RITKA GENETIKAI BETEGSÉGRŐL?

MAGYARORSZÁGON NAGYJÁBÓL 400.000–
600.000 EMBER ÉL DIAGNÓZIS NÉLKÜL, VAGY
AMI MÉG ROSSZABB: ROSSZ DIAGNÓZISSAL!

VIZSGÁLATRÓL VIZSGÁLATRA JÁRTOK, DE
NINCSENEK MEGNYUGTATÓ EREDMÉNYEK ÉS
NEM JAVUL AZ ÁLLAPOT?

VAN SEGÍTSÉG!

Arany-Kovács Rozália 39 évet várt a diag-
nózisára, mára pedig sorstársain segít saját
tapasztalataival és információk megosztásával.



MIBEN TUD SEGÍTENI NEKTEK?

SORSTÁRSAKNAK:

hasznos gyakorlati tippekkel, tanácsokkal,
megtanulni értékes életet élni az állapottal együtt,
visszanyerni a pozitív énképet, kapcsolatba lépni
sorstársakkal

CSALÁDTAGOKNAK:

megérteni és elfogadni szerettük helyzetét

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓKNAK, INTÉZMÉNYEKNEK:

érzékenyítő előadások megtartásában,
az orvos-beteg kommunikációban

TEVÉKENYSÉGÉÉRT NEMRÉGIBEN A NŐK LAPJA
MAGAZIN PÉLDAKÉP DÍJÁT VEHETTE ÁT
EGÉSZSÉGÜGY KATEGÓRIÁBAN.



ARANY-KOVÁCS ROZÁLIA – A KÉK RÓZSA
RITKA GENETIKAI BETEGSÉGEK TAPASZTALATI SZAKÉRTŐJE

ELÉRHETŐSÉGEK:
KEKROZSACSOPORT.MITO@GMAIL.COM | AKEKROZSA.HU
+36706001138 (CSAK SMS)

HA TÁMOGATNI SZERETNÉTEK TI IS ROZIKA MUNKÁJÁT,
AZ ALÁBBI MÓDON TEHETITEK: BANKI ÁTUTALÁS
UTALÁSI ADATOK: ARANY-KOVÁCS ROZÁLIA
MBH BANK 50453702-10212721
KÖZLEMÉNY: ADOMÁNY



**BESZTERI-BÁNYAI
BARBARA**

A RAGYOGÁS STÍLUS, ELEGANCIA

Beszteri-Bányai Barbara diplomás egészségügyi szakember számára, miután 15 évet eltöltött az egyik hazai kórházban, egyértelművé vált, hogy életünk során az egyik legfontosabb dolog az egészségünk megőrzése céljából a megelőzés. Mert sokkal kevesebb energiát vesz igénybe egy egészségesebb életmód megteremtése, semmint a később kialakult betegség kezelése. Ráadásul 3. gyermeke megszületése után abban is biztos volt, hogy korábbi munkahelyei után leginkább a magánszférában szeretne elhelyezkedni. A Covid ideje alatt több képzést is elvégzett, és idén már több mint 4 éve, hogy életre hívta a Fulllegészséget, amely kezelése során minden olyan embernek szeretne segíteni, aki a mai túlterhelt, stresszes világban egyre nehezebben boldogul a vele szemben fennálló problémákkal.

Barbara bőre az elmúlt néhány évben rendkívül érzékeny lett, sajnos még az ekcémával is meg kellett küzdenie. Ekkor talált rá a Marina Miracle termékekre. Ezek olyan összetett formulákat, valamint északi, egzotikus és probiotikus összetevők keverékeit tartalmazzák, amelyet más termécsaládok nem. Mindig egy adott problémából vagy a bőr kondíciójából indulnak ki a termékek megalkotásakor, és addig dolgoznak rajta, amíg rá nem találnak a leghatékonyabb komplex megoldásra. A folyamat – amihez jó mikrobákat használnak, amelyek csodát tesznek a bőrrel – egy aprólékos fermentációs eljárást igényel, amely során az összetevőket molekuláikra bontják. A Marina Miracle-nél készítenek arcolajat, arcpermetet, arckrémot, ajak-, köröm- és szempillaápoló szereket minden bőrtípusra. A férfiakra is gondoltak, így nekik sem kell arcápoló nélkül maradniuk. A készítményekben található pre- és probiotikumok helyreállítják a bőr egyensúlyát. Nem is volt kérdés, hogy ezeknek a termékeknek a Full Beauty Orvos Esztétikai Szalonban van a helyük, sőt hamarosan megnyílik a második szalon is, ahol szintén ezeket a csodákat fogják használni. A Marina Miracle termékeknek Barbara a kizárólagos forgalmazója Magyarországon, de szívesen várja olyan kozmetikusok jelentkezését is, akik ezekkel a készítményekkel szeretnének dolgozni a szalonjukban, és ehhez minden támogatást megad. Aki pedig ki akarja próbálni, hogy hogyan hatnak ezek a krémek az ő bőrére, az látogasson el a weboldalukra vagy személyesen a Full Beauty Szalonba!





CANESI ILDIKÓ
A MESETÁNYÉRT
MEGALKOTÓJA

VIDÁM GYEREKEK, MESÉS ÉTKEZÉSEK

Ki ne küzdött volna már azzal, hogy a gyermeke csak tologatja az ételt a tányérján, vagy hipp-hopp, felpattan az asztaltól, mert úgy véli, hogy ha végzett az evéssel, már semmi keresnivalója ott. Canesi Ildikó pénzügyi végzettséggel és karrierrel a háta mögött döntött úgy, hogy segít az egyik barátnőjén, akinek a kisfia nem volt túl jó evő. Megfestett neki kézzel egy porcelántányért, bízva abban, hogy ez talán segít a problémán. Így is lett. Olyannyira, hogy aztán egyszer csak elkezdtek érkezni a megrendelések. Ekkor döntött úgy Ildikó, hogy kitanulja a porcelánfestő szakmát,

vett egy kemencét, és egy keramikus iskolába is beiratkozott. Számára mindig fontos volt, hogy a gyerekek minél hamarabb aktív és vidám résztvevői legyenek az asztal mellett töltött időnek. A mesés tányérokon keresztül sokkal könnyebb őket bevonni a közös étkezésekbe, ezáltal ők is elkezdik már kicsi korban értékelni a gasztronómiát. Nem beszélve arról, hogy a tányérjukra pillantva még a fantáziájuk is szabadon szárnyalhat, miközben esznek.

Kedzetben egyéni megrendelésre készítette a termékeket, de utána kialakult a tapasztalat, hogy mi az, amit a legsűrűbben keresnek. A fiúknál a legnépszerűbb motívumok a járművek és a munkagépek, míg a lányoknál a balerína, az unikornis és a tündér. Ráadásul itt nem ér véget a történet, ugyanis a webshopban az egyes mintákhoz egy-egy mese is tartozik, amit kifejezetten ezekhez íratott a tulajdonos.



A tányérok kizárólag porcelánból készülnek, ugyanis élelmiszerbiztonsági szempontból a porcelánnak vannak a legjobb tulajdonságai: teljesen fertőtleníthető, nem tapadnak meg rajta a szagok, a baktériumok, és tartós értékálló anyag, ami örök emlék tud maradni mindenki számára. Ráadásul személyre szabottan is lehet kérni ezeket a tányérokat, például névvel ellátva, vagy a hátuljára ráíratva, hogy kitől és miért kapja. És nem csupán tányérokat rejt a Mesetányér webshopja, ugyanis az egyes mintákhoz lehet rendelni egy komplett terítéket, evőeszközöket, szalvétákat, kötényeket. Ha pedig valaki ajándéknak szánja, biztos lehet benne, hogy legkésőbb 5 munkanapon belül magához veheti ezeket az egyedi, kézműves mesetányérokat.

Csak

A  **csak a mentes** médiapartnere a

POZITÍVAN

A TUDATOS EMBER MAGAZINJA

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

Csak
POZITÍVAN
Podcast



Keressd táplálkozással foglalkozó tartalmainkat:



Olvass be!

CSPM
CSAK
POZITÍVAN
MÉDIA

www.cspm.hu



DIÉTÁZZ TUDATOSAN ÉS EGÉSZSÉGESEN!



Dr. G. Kiss Orsolya háziorvos, farmakológus, táplálkozás-tudományi szakember már több hazai ismert embernek és sok-sok fogyni vágyó vagy ételintoleranciával élőnek volt segítségére abban, hogy olyan rostban gazdag táplálkozási rendszert alakítsanak ki, amely különösebb erőfeszítés nélkül, életvitelükhöz illeszthetően egy hosszan tartható és egészséges megoldás lehet számukra. Nem mindenki tudja, hogy a rostok lassítják a szervezetben a cukor felszívódását, illetve a víz megkötésével telítenek, így csökkentve az éhségérzetet, ezáltal pedig sokkal sikeresebben lehet velük fogyni.



A vízben oldódó rostok bármilyen folyadékkal keveredve képesek felvenni a saját súlyuknak közel tizenötszörösét, és így alakulnak át zselészerű masszává. Ezzel lassítva a táplálék áthaladását a vékonybélben, ez az oka az éhségérzet csökkenésének. A kalóriamentes rostok pedig garantáltan hozzájárulnak a fogyáshoz. Emellett a magas rosttartalom adja szervezetünk egészséges bélfloájának az alapját. Az Orsolya által kidolgozott DotsDiet termékek kifejezetten a rostús táplálkozást szolgálják, így nagy segítséget tudnak nyújtani azoknak, akik a rohanó életmódjuk mellett szeretnék egészségesen táplálkozni, esetleg fogyni, vagy csupán ebben a stresszes világban egy praktikus, gyors, ugyanakkor egészséges megoldást keresnek. Az inzulinrezisztenseknek és a cukorbetegeknek sem kell lemondaniuk erről a finomságról, de a vegánok is bátran fogyaszthatják ezeket az élelmiszereket.



Azontúl, hogy a termékcsalád magyar fejlesztésű és gyártású, Orsolya mint orvos és 4 gyermekes családanya áll a brand mögött, amelyben nemcsak rostús vegán finomságok vannak a tudatos életmóddal élők számára, hanem egy teljesen személyre szabott életmódprogram is. A választék bőséges. A diétás Magyaros-csokoládé ízű shake tavasszal tavasszal elnyerte a Superior Taste Award arany csillagát Belgiumban, míg a Diétás FIBER BAR sós karamella ízű rostszelet 2023 őszén a FOODBEV Awards növényi alapú innovációs díjának ajánlását kapta meg a növényi alapú funkcionális termékek kategóriájában, 2024-ben pedig a Just Clear Awardon Az év legfittebb rost alapú termékcsaládja díjat is bezsebelte. A DotsDiet diétás termékcsalád Dots-shake-eket bárhová magaddal viheted, sőt nyáron már a Rossmann üzleteiben is megvásárolhatod. **DOBJ BE EGY SHAKE-ET TE IS!**



RECEPT

CUKOR-, GLUTÉN-, TEJTERMÉKMENTES

MEGGYES- CSERESZNYÉS VANÍLIAKRÉM

HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ:

- 50 g meggy
- 20 g cseresznye
- 3 dl kókusztej
- 3 ek. eritrit
- 3 tojássárgája
- 1 csipet őrölt vanília

Ezt a finom és gyorsan elkészíthető desszertet bármilyen szezonális gyümölccsel kipróbálhatod az év többi részében is. Sőt, a vaníliás öntetet lefagyaszta, rákanalazva a gyümölcsökre, akár jeges finomságként is tálalhatod.

ELKÉSZÍTÉSI IDŐ: 35 PERC
NEHÉZSÉGI FOK: 1

ELKÉSZÍTÉS

1. A gyümölcsöket mosd meg és magozd ki.
2. A kókusztejet langyosítsd fel annyira, hogy az eritritet fel tudd benne oldani, majd a 3 tojássárgájával és a vaníliával tedd turmixgépbe, és lassú fordulatszámra dolgozd krémesre.
3. Keverd a krémhez a gyümölcsöket, és tedd hűtőszekrénybe legalább 30 percre. Ha fagyaszto-szekrénybe rakod, akkor elég kb. 8-10 perc is, és ha elfeledkeznél róla, egy finom fagyaltot kapsz.

POSTA RENI

EGÉSZSÉGCOACH, FUNKCIONÁLISÉLETMÓD-TANÁCSADÓ,
8 TOPLISTAVEZETŐ MENTES SZAKÁCSKÖNYV SZERZŐJE,
TÖBB EZER ÉLETMÓDVÁLTÓ ÉS FOGYNI VÁGYÓ MENTORA

WWW.POSTARENI.HU



CUKORMENTES



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES

RECEPT

NYÁRI PESTO SÁRGARÉPA ZÖLDJÉBŐL

- 50 g sárgarépa zöld, kemény szárok eltávolítva
- 15 g friss bazsalikomlevél, szár eltávolítva
- 1 csokor metélő fokhagyma vagy metélőhagyma
- 70 g kesudió
- 30 ml ecet, 50 g olaj és 1 tk. só

ELKÉSZÍTÉS

Tegyük a pesto összes hozzávalóját egy aprító-gépbe, és addig dolgozzuk, amíg krémes és mártható lesz. Kóstoljuk meg és állítsuk be szükség szerint, adjunk hozzá több olívaolajat a gazdagságért, ecetet a fényességért, bazsalikomot, ha túl híg, vagy ha kell, kevés vizet, hogy elérje a kívánt állagot.

CSICSERI NAAN

- 125 ml sűrű növényi tej
- 1,5 tk. citromlé
- 120 g csicseriborsóliszt
- 200 g kovász vagy 100 g barna rizsliszt és 100 g víz

- 15 g útifűmaghéj
- 1,5 tk. sütőpor
- 1/4 teáskanál só
- opcionális: sörélesztőpehely

ELKÉSZÍTÉS

Egy kis tálban keverjük össze a tejet és az ecetet. 5 percig hagyjuk állni.

Egy közepes keverőtálban keverjük el a csicseriborsólisztet, az útifűmaghéjat, a sütőport, a só. Adjuk tejes keveréket, és olajat és a kovászt a tálba. Keverjük, amíg sima tésztát nem kapunk. Hagyjuk állni 1-2 percig.

Osszuk el a tésztát 4 egyenlő részre. Ujjainkkal nyújtsuk a tésztát széles ovális alakra.

Melegítsünk egy közepes vagy nagy öntöttvas serpenyőt közepesen magas lángon, amíg forró lesz. A kinyújtott tésztákat olajozott oldalukkal lefelé tegyük a serpenyőbe, és süssük 1 percig, vagy amíg a tészta teteje néhány helyen enyhén buborékosodik, és az alján mély aranybarna foltok jelennek meg.

Egy spatula segítségével fordítsuk meg a tésztát. A másik oldalát kb. 1 percig sütjük tovább, vagy addig, amíg az alján mélyen aranyszínű foltok nem lesznek. Tegyük át a naant tányérra. Lazán takarjuk le egy tiszta edénykendővel, hogy melegen tartsuk. Ismételjük meg a maradék tésztával. Ízlés szerint szórjuk meg zöldfűszerekkel vagy sóval.

Melegen tálaljuk.

HORVÁTH JUDIT

FERMENTÁLT KONYHA TÁRSSZERZŐ,
RECEPTKÖNYVÍRŐ



GLUTENMENTES



LAKTÓZMENTES



VEGAN

FORMULA 1 HUNGARIAN GRAND PRIX 2024

19-20-21 JULY

csak a mentes



MÁR A FORMA 1-EN IS (CSAK A) MENTESEN!

KERESD A SZAFI FOOD TRUCKOT
A SILVER SEKTORBAN!



HAMVÁBÓL FELTÁMADT ÉS ÚJRA BEINDUL A MENTES SZIGET ÉTELBÁR



A Szigetköz újra fellelegezhet, mert Tanács Attila újra fakanalat ragadt. Halászteleken, egy hamisíthatatlan retro konyhában, ahol megmutatja, hogy a mentes ételek tűzről pattanva is fantasztikusak. Igazi kemencés, grillezett, parázon sült ételek, sparhelton főtt levesek-főzelékek készülnek. Nagy hangsúlyt kap a vegán étkezés, de a frissesség mindenek előtt. Kiszállítással robognak majd a mentes és vegán hamburgerek, gyrosok, napi ajánlatok és menük. Nagy előrelépés az is, hogy a Magyar Gluténmentes Pékség hivatalos vizonteladójaként már pékárut is visznek házhoz. Szóval, figyelem, indulnak!

VÁRNAK MINDENKIT NAGY SZERETETTEL.

**CÍM: HALÁSZTELEK, BOLYAI JÁNOS UTÇA 18.
NYITVA TARTÁS: K-SZO: 10:00-16:00, V-H: ZÁRVA**



VÁLJ FENNTARTHATÓSÁGI MENEDZSERRÉ!

Kezdés 2024. szeptember 16.,
helyek korlátozott számban.
REGISZTRÁLJ MIELŐBB!



A KÉPZÉS VÉGÉRE KÉPES LESZEL

- eligazodni a fenntarthatósággal, ESG-vel kapcsolatos témákban,
- azonosítani a legfontosabb fenntarthatósági kihívásokat
- felmérni a kulcs érintettek fenntarthatósággal kapcsolatos igényeit,
- ezek alapján összeállítani egy fenntarthatóbb működés irányába mutató akcióterv javaslatot,
- képviselni ezt a javaslatot a kulcs döntéshozók felé.



**2 szemeszteres
hibrid képzés**



MUNKACSOPORT LÉTREHOZÁSÁVAL

SEGÍTI A MENTES TERMÉKEK PIACÁNAK
FEJLŐDÉSÉT A NAK

Bővült a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara kiemelt szakmai tevékenysége, megalakult a „Mentes” termékek munkacsoportja, amelynek célja az előállítók szakmai támogatása és érdekeik képviselete a termékkörök szabályozási környezetének alakításában és fenntartásában, valamint a glutén-, laktóz-, tej- és cukormentes termékek minőségének biztosításában.

Hazánkban is egyre több ember szenved gluténérzékenységtől, tejfehérje-allergiától, tejcukor érzékenységtől (laktózintolerancia) és cukorbetegségtől. Az egészséges életmód kialakíthatósága miatt elengedhetetlenül fontos, hogy táplálkozási allergiától szenvedők megfelelő diétát tudjanak tartani, amelyhez segítséget nyújtanak számukra a különböző mentes termékek.



Az ilyen „mentes” típusú termékek előállítása magas szintű szakértelmet kíván, hisz a vonatkozó jogszabályok, előírások és szabványok mellett a táplálkozástudomány fejlődését is folyamatosan nyomon kell követni a biztonságos és hatékony termék-előállítás érdekében, az élelmiszer összetevők kiválasztásában.



A mentes termékek piaca folyamatosan növekszik és az élelmiszeriparban résztvevő vállalatoknak fel kell készülniük ennek a növekvő igénynek a kielégítésére. Ugyanakkor a mentes termékek piacán is egyre fokozottabb a verseny a fogyasztókért, akik egyre magasabb minőséget és változatosabb termékskálát várnak el.

Ebben kíván segítséget nyújtani a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara a „Mentes” termékek munkacsoportjának megalakításával, ahol a gyártók, a kereskedők, a kutatók és a szakértők megoszthatják a termék- és a gyártás-technológiai fejlesztési eredményeiket, az innovációk gyártói adaptációját és segíthetik egymást a felmerülő nehézségek kezelésében.

A munkacsoport elősegítheti a szakmai együttműködést és a tudásmegosztást az iparágban tevékenykedő vállalkozások között. Segítséget nyújthat a mentes termékek előállítására vonatkozó legfrissebb tudományos, kutatási eredmények és technológiai fejlesztések megosztásában. Ezáltal javíthatja a termékek minőségét és diverzitását, valamint növelheti azok elérhetőségét a fogyasztók számára.

A munkacsoport működése emellett hozzájárulhat a fogyasztók szakmai alapokon nyugvó tájékoztatásához és edukációjához a mentes termékek összetételéről, gyártásáról, az orvosilag előírt diétába történő beillesztéséről, valamint lehetőséget teremt az ágazatban dolgozó szakemberek számára, hogy szakmai kapcsolatokat építsenek és közösen dolgozzanak a mentes termékek előállításának legjobb gyakorlatainak kialakításán, az élelmiszeripari előírások kidolgozásában és betartásában a mentes termékek esetében.



TERMÉSZETKÖZELI, KÜTYÜMENTES PIHENÉS A KIKAPCSOL-LAKBAN, BOGÁCSON!

**GYEREK- ÉS CSALÁDBARÁT SZÁLLÁS EZERNYI
ÉLMÉNNYEL KÖRNYEZET- ÉS ÖKOTUDATOSAN!**

MINŐSÉGI IDŐ

Náluk átadhatod magadat igazi slow-life életérzésnek. Környezettudatos szemléletű, zero waste termékekkel működtetett szállásukon, garantálják, hogy a digitális világból kiszakadva tudtok minőségi időt tölteni egymással. A családokat 3 méteres ágy várja.

KÖRNYEZETTUDATOS SZEMLÉLET

A faházikó kifejezetten családosok számára kialakított, a környezettudatosságot előnyben részesítő, egyedi stílussal rendelkező magán szálláshely, ötvözte a természetes anyagoknak és a modern világ adta lehetőségeknek.

GLUTÉN-, CUKOR-, TEJMENTES TÁPLÁLKOZÁSI LEHETŐSÉG

A tulajdonos, Linda 15 éve lisztérzékeny, így kiemelten figyel a speciális táplálkozási igényekre. Bátran kérhetek érzékenységeteknek megfelelő reggelit, melyek helyi termelők alapanyagokból készülnek.

MINDEN ADOTT TEHÁT EGY PIHENTETŐ KIKAPCSOLÓDÁSHOZ!



GLUTÉNMENTES LAKTÓZMENTES TEJMENTES

+36 20 566 9290

INFO@KIKAPCSOL-LAK.HU

HU-3412 BOGÁCS, HÓVIRÁG UTCA 80.

Eisberg salátaolajok

Napsütés minden cseppben

Vegán,
glutén- és
laktózmentes



Hidegen sajtolt olajok háromféle ízben:

- lime-os olajkeverék,
- tőkmag és pörkölt tőkmagolaj keverék, valamint
- mogoró és pisztácia olajkeverék

A különböző ízvilágú, hidegen sajtolt növényi olajok rengeteg értékes tápanyagot tartalmaznak, emellett sokszínűvé és változatosabbá teszik az egészséges táplálkozást. Tökéletesen kombinálhatóak az Eisberg különféle saláta- és zöldségkeverékeivel.

eisberg

**Colour
Your Life**

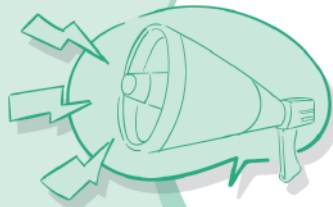


csak a *Őszi* mentes Fesztivál

2024. szeptember 21-22. | MINDEN MENTES EGY HELYEN
MOM SPORT - BP., CSÖRSZ UTCA 12-14.



WWW.CSAKAMENTES.HU



csak a mentes Konferencia

2024. október 16. 09:00-17:00 | EGY NAP A MENTES VÁLLALKOZÓKÉRT
MAGNET HÁZ, BP., ANDRÁSSY ÚT 98.



WWW.CSAKAMENTES.HU



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

GLUTÉNMENTES ÉS BÜNTUDATMENTES

termékcsalád kizárólag a Bijóban és viszonteladóinknál!



mindössze
4,5 g CH
egy darab
péksüteményben



bijó
bijó.hu

fino vegajo



Határtalan finomság! Zéró kompromisszum.



vegajo.hu

A képek csak illusztrációk.