

Ünnepi receptmelléklet | Az év mentes séfje | Magyar rekord



**Bolyki Balázs**  
Bijó Kft. ügyvezető

Új szint a reform  
nagykereskedésben!

# Mini Piadina – matricás promóció vigyázz, kész & rajt!



made  
with  
the best  
of us



- A nyereményjáték **2026 januárjában indul, és addig tart, míg a promóciós termékek kaphatók.**
- Nyeremény: **100 € értékű serpenyők + 50 € értékű Schär termékek.**
- **10 nyertest** sorsolunk ki véletlenszerűen.
- Keresse az **Auchan, Interspar és egyes szaküzletek polcain!** A termék elérhetősége folyamatosan bővül!



**3 darabos  
serpenyőkészlet\***



**maradj velünk, és  
figyeld a matricákat!**

\*példa az árra

# IMPRESSZUM

Kedves Olvasó!

Az adventi időszakban mindannyian másként készülünk az ünnepre: van, aki csendesebben, elmélyüléssel, más pedig lendületes szervezéssel. Egy azonban közös bennünk – vágyunk arra, hogy a karácsony meghitt, békés és szeretetteljes legyen. Ezzel a lapszámmal szeretnénk mi is hozzájárulni az ünnepi készülődéshez. Összegyűjtöttünk számtalan hasznos ötletet és inspirációt: hiteles szakmai cikkeket, izgalmas mentes recepteket, 100%-ban natúr kozmetikumokat, új termékajánlókat és különleges ünnepi tippeket.

Magazinunkban bemutatunk egy gluténmentes kávézót és éttermet, megtudhatod, hogy hogyan teheted névre szóló ajándékokkal még személyesebbé az ünnepet, sőt Menteki is készült mesével és recepttel a gyerekeknek. Bemutatjuk a gluténmentes kenyér verseny győztesét, és számtalan olyan újdonsággal ismerkedhettek meg, amelyek segítenek még szebbé tenni a karácsonyt. Találkozhattok még interjúkkal, és sok olyan inspirációval, amely egész decemberben elkísér majd.

Hiszünk abban, hogy az ünnep szeretetteljessége rajtunk múlik. Kívánjuk, hogy ez a lapszám örömet és meghittséget vigyen a mindennapjaidba. Köszönjük egész éves bizalmadat, és békés, boldog ünnepeket kívánunk!

*Jó olvasást kívánok!*

Szeretettel,  
Herczeg Andrea  
alapító-tulajdonos



Főszerkesztő:  
Herczeg Andrea

Újságírók:  
Kristóf-Goda Szilvia

Grafikai szerkesztő:  
Tóth Anikó Éva

Korrektor:  
Mosolygó-Marján  
Erzsébet

Címlapfotó:  
Seiner Krisztián



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



GLUTÉNMENTES



LAKTÓZMENTES



CUKORMENTES



BIO



VEGÁN



PALEO



NYERS



NATUR



PARABEN  
MENTES



ÁLLATKISÉLÍVELT  
MENTES



SZINTETIKUM  
MENTES

A magazinban megjelenő hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.

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

 @CSAKAMENTES  CSAK\_A\_MENTES

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

**SIRH/+**  
**BUDAPEST**  
MÁRC. 4-5



**JELENTKEZZ!**

[HTTPS://CSAKAMENTES.HU/SEFVERSENY/](https://csakamentes.hu/sefverseny/)  
**GYŰJTSZD BE AZ ELISMERÉST  
ÉS AZ ÉRTÉKES NYEREMÉNYEKET!**

**EGYEDŰLÁLLÓ GLUTÉN-, CUKOR-, LAKTÓZMENTES  
ÉS VEGÁN SÉFVERSENY, ÚJ HELYSZÍZEN!**

**3 KATEGÓRIA - DIÁK, AMATŐR ÉS PROFI  
3 NAPON KERESZTÜL**

**ELŐDÖNTŐK:  
JANUÁR 14-15.**

**MINDEN MENTES EGY HELYEN!**

**HUNGEXPO  
BUDAPEST**



**FAGOR**  
PROFESSIONAL



**SIRH/+**  
**BUDAPEST**





**SIRH+  
BUDAPEST**

**HUNGEXPO  
BUDAPEST**

## **CSAK A MENTES KÖZÖSSÉGI SZÉKTOR A SIRHA BUDAPEST EXPÓN!**

**2026. MÁRCIUS 3-5.**

**MINDEN MENTES EGY HELYEN!**



**Ők már Velünk lesznek a CSAM szektorban**



**Salesrep**

**LoveDiet**



**NaturVita**  
naturvita.hu

**MIMOOSA**  
ESTD. 2024

**tibidabo**



**VEGADOKK**  
NATURAL FOOD

**WWW.CSAKAMENTES.HU**

KENYÉR VILÁGNAPJA  
– MAGYAR REKORD  
SZÜLETETT A CSAK A MENTES  
ŐSZI FESZTIVÁLON!

Október 16-án a világ a kenyeret ünnepli. Azt az egyszerű, mégis életünk szerves részét képező ételt, amely évezredek óta az összetartozás, a bőség és az otthon melegének szimbóluma. A frissen sült kenyér illata mindenhol ismerős – emlékeket, családi pillanatokat, közösséget idéz.

Azonban sokak számára ez az élmény már nem magától értetődő. Akik gluténérzékenységgel vagy cöliákiával élnek, jól tudják, sokszor mekkora kihívás igazán finom, puha, illatos gluténmentes kenyeret, pékárut találni, vagy akár otthon készíteni. Sok próbálkozás után gyakran születnek morzsálódó, száraz, ízetlen változatok.

A mentes életmód szerencsére ma már nem lemondásról, hanem kreativitásról, tudatosságról és minőségi alapanyagokról szól. Ezt az üzenetet vitte tovább a 2025. szeptember 20–21-én, a MoM Sportban megrendezett Csak a Mentés Őszi Fesztivál, ahol egy különleges Guinness-rekord-kísérlet is zajlott: a legtöbbféle garantáltan gluténmentes kenyér és pékáru a helyszínen, helyben sütve.

GUINNESS-REKORD-KÍSÉRLET - TÖBB MINT 50-FÉLE GLUTÉNMENTES KENYÉR  
ÉS PÉKÁRU HELYBEN SÜTVE

A fesztivál vasárnapi napján a látogatók tanúi lehettek annak, ahogy Horváth Judit cukrász, receptkönyvszerző és a Fermentált Konyha társszerzője vezetésével megvalósult az, ami eddig még senkinek sem sikerült: egészen pontosan 54 különböző típusú, garantáltan gluténmentes kenyér és pékáru készült el a helyszínen, frissen sütve.

Az esemény nemcsak a gluténérzékenyek, hanem minden gasztronómia iránt érdeklődő számára is különleges mérföldkő volt, hiszen ilyen mértékű, ellenőrzött gluténmentes kínálat még soha nem volt Magyarországon.

A rekordkísérletet a Magyar Rekord Egyesület felügyelte, és Sebestyén István, a Magyar Rekordok regisztrátora®, az egyesület elnöke hitelesítette.

2025. OKTÓBER 15-ÉN HIVATALOSSÁ VÁLT  
A MAGYAR REKORD

A Guinness-rekord-kísérlet sikerét a Magyar Rekord Egyesület 2025. október 15-én hivatalosan is elis-



merte. A rekordról kiállított Magyar Rekord diplomát ünnepélyes keretek között adta át Sebestyén István a IV. Csak a Mentés Konferencián, a MagNet Házban. Ez az elismerés nemcsak a szervezők és a résztvevő szakemberek munkáját dicséri, hanem azt is bizonyítja, hogy a mentes életmód nem lemondás, hanem lehetőség a kreativitásra és a minőségre.

**S íme az 54-féle gluténmentes csoda, amelyek történelmet írtak. A helyszínen sütött pékáruk között voltak klasszikusok, innovatív újdonságok és édes-sós különlegességek is – mind gluténmentesen, gondosan ellenőrzött, minőségi alapanyagokból:**

### **Sós és klasszikus kenyérfélék:**

Focaccia, fougasse, mini pizza, bodag lepény, tökipompos, lángos, magvas kréker, vizes zsemle, sós zsemle, magos stangli, mini baguette, komspitz, hajdinás kenyér, barna rizs kenyér, cirokkenyér, fehér rizses cipó, zabvegni, hajdinás bagett, barna rizs bagett, cirok-bagett, fehér rizses bagett, zabbagett, hagymás bagett, burgonyás bagett, sütőtökös bagett.

### **Édes péksütemények és desszertek:**

Tökös minipite, almás minipite, tökös-almás galette, szilvás frangipani, szilvás csiga, mandulás csiga, csokis briós, fahéjas tekerces, kakaós csiga, gyümölcsös muffin, gyümölcsös kenyérke, szilvás papucs, fahéjas almás kifli, fahéjas karika.

### **Különleges ízek és reform kreációk:**

Céklás grissini, hajdinás kurkumás kenyér, zöldfűszeres kenyér, spenótos kenyér, paradicsomos kenyér, sütőtökös cipó, céklás vekni, baconos csavart, magos-sajtos pápaszem, hajtogatott pogácsa, zöldséges muffin, búbos briós, ökörszem zsemle, töltött zsemle, grissini.

Ez a sokszínű válogatás nemcsak a gluténmentes közösség számára adott inspirációt, hanem mindenkinek megmutatta, hogy a mentes sütés is lehet gazdag, ízletes és kreatív.

## **TÖBB, MINT FESZTIVÁL – KÖZÖSSÉG, TUDÁS ÉS SZEMLÉLETVÁLTÁS**

A Csak a Mentés Fesztivál immár évek óta Magyarország legnagyobb mentes eseménye, ahol a látogatók egyszerre élhetik át az ízek, a tudás és a közösség erejét.

A Guinness-rekord-kísérlet pedig méltó ünnepe volt annak az üzenetnek, amelyet a Csak a Mentés csapat évek óta képvisel: az egészségtudatos, mentes életmód lehet örömteli, ízletes és inspiráló.



### **A KENYÉR, AMI ÖSSZEKÖT**

A Kenyér Világnapja emlékeztet minket arra, hogy a kenyér nemcsak étel, hanem kultúra, hagyomány és összetartozás szimbóluma.

A Csak a Mentés csapata pedig bebizonyította, hogy mindezt gluténmentesen is lehet tisztelettel, szenvedéllyel és rekorddöntő minőségben ünnepelni.



# ELISMERÉS A KENYÉR VILÁGNAPJÁN –

A GLUTÉNMENTES TERMÉKGYÁRTÓKAT DÍJAZTÁK

Negyedik alkalommal rendezte meg a gluténmentes kenyerek és péksütemények versenyét a Magyarok Kenyere program keretében a Magyar Gazdakörök és Gazdaszövetkezetek Szövetsége (MAGOSZ), a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara (NAK), a Magyar Cöliákia Egyesület (MCE) és az AMUREX GM Hungária Kft. A kezdeményezés célja felhívni a figyelmet a lisztérzékenységgel élők, speciális étrendet követők igényeire, továbbá elősegíteni a gluténmentes termékekkel kapcsolatos innovációt.

A verseny díjátadójára – 2022-es indulása óta – hagyományosan október 16-án, a kenyér és az élelmezés világnapján került sor, mely a Magyarok Kenyere program számára is kiemelt jelentőséggel bír. A kenyér a 21. században is tovább él, mindennapi eddelünk, az innovációjának pedig egyik kiemelt ága a gluténmentes termékek.

A 2025. évi felhívásra 4 kategóriában – friss és tartós kenyér, valamint töltött és töltetlen pékáru – lehetett nevezni, összesen 11 gyártó 28 terméke érkezett be a zsűrizésre, tudtuk meg **Dr. Lukács Kittitől, az MCE főtákarától**, melyhez az idei évben is a Pesti Barnabás Élelmiszeripari Technikum és Szakképző Iskola biztosított helyszínt és szakmai segítséget. A termékek nem csupán érzékszervi, de laborvizsgálaton is átesetek, a Magyar Tejgazdasági Kísérleti Intézet Kft. visszajelzése alapján minden termék megfelelt a törvényi előírásoknak. Az elmúlt évekhez hasonlóan az MCE minden helyezett és minden különdíjas termék gyártója számára biztosítja a csomagolásokon is elhelyezhető jelölést, az első helyezettnek pedig teljes joggal viselhetik az egyes kategóriák „Év Gluténmentes Terméke” megnevezést.

**Szabolcs Péter, az AMUREX GM Hungária Kft. ügyvezetője**, a NAK Mentés Munkacsoport vezetője köszöntőjében kiemelte, hogy az élelmiszeripar jelenleg számos problémával küzd, a mentes termékgyártóknak ezen felül is nehezített pályán kell helytállniuk, de talán ez is eredményezi, hogy nagyon sok innovatív ötlet és kreatív cég van a pályán, akik évről évre egyre jobb termékekkel állnak elő a fogyasztók legnagyobb örömeire is.



**Dr. Cseh Tibor András, a NAK alelnöke, a MAGOSZ főtitikára kiemelte,** hogy ma nagyon sokféle pékáru érhető el a piacon, de ma már a versenyképes termékeket nem csupán a külsőn, hanem a minősége is meghatározza, és a gluténmentes termékek az elmúlt években a legmagasabb minőségi kategóriát, az úgynevezett tiszta termékeket képviselik, melyet már nem csupán az érintettek, de az egészséges termékeket kereső családok is szívesen tesznek az asztalukra. A gluténmentes termékek ismertségének növeléséhez pedig ez a verseny és kezdeményezés előremutató és hagyományteremtő példaként is áll.



Fotós: Molnár Tamás

**Dr. Felkai Beáta Olga, az Agrárminisztérium helyettes államtitkára az élelmezés szempontjából kiemelte,** hogy sajnos ma is több millióan éheznek a világon, ezzel együtt – ugyan csökkenő tendenciát mutat, mégis – kiemelkedő az élelmiszerpazarlás, melyből a pékáru a mai napig a TOP3-ban szerepel. Jó hír azonban, hogy a NÉBIH tájékoztatása szerint a tavalyi évben minden gluténmentes termékgyártó jól szerepelt az ellenőrzéseken, és a közös együttműködésnek köszönhetően a Kiváló Minőségű Élelmiszer védjegy termékeinek köre az ágazat kérésére a gluténmentes kenyér és péksütemény kategóriákkal is bővült.

**Zsúcs Zsuzsanna, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke 2. éve zsűritagként** vett részt a versenyben, ami azt is jelenti, hogy – előremutató módon – a termékeket összetételük, táplálkozástudományi oldalról is tudjuk vizsgálni. Felszólalásában kiemelte, hogy az étkezés a mai napig egy kiemelkedő közösségi élmény: táplálkozási felmérések adatai szerint a napi szénhidrátbevitelünk 50–55 %-a gabonafélékből származik, ennek 40–45 %-át a kenyér teszi ki, tehát nagyon nem mindegy, hogy milyen tápanyagokhoz jutunk hozzá egy-egy étkezés során. Hozzátette, a diétás étrend esetén különösen fontos, hogy az étrend tartalmas és tartható legyen, ebben pedig kiemelt segítség lehet ez a termékverseny és kezdeményezés.

### A DÍJAZOTTAK LISTÁJA AZ ALÁBBI LINKEN ÉRTHETŐ EL:

<https://csakamentes.hu/elismeres-a-kenyer-vilagnapjan-a-glutenmentes-termekgyartokat-dijztak/>



# DIÉTABC

– SZAKÜZLET, PÉKSÉG ÉS ÉTTEREM,  
A HELY, AHOL MINDENKI SZÁMÁRA  
VAN MEGOLDÁS

A DiétABC 2009-ben, az elsők között nyitott a táplálékallergiás vásárlók irányába. A szaküzlet azóta egy olyan központtá nőtt, ahol pékség, cukrászda, kávézó és étterem működik egyetlen helyen. A kínálat, a szolgáltatások és az üzemi háttér mind ugyanazt a célt szolgálják: biztonságos választékot nyújtani azoknak, akik speciális étrendet követnek.

## SZÉLES, ÁTLÁTHATÓ VÁLASZTÉK

A bolt több mint 4000 terméket kínál helyben és az online térben egyaránt. A polcokon glutén-, tej-, tojás-, laktóz- mentes, vegán, paleo, diabetikus és reform alapanyagok találhatóak. A hangsúly a minőségen és a folyamatosan elérhető, kiszámítható kínálaton van. A webáruház országsszerte biztosítja a teljes választékot. A népszerű törzsvásárlói program mellett rendszeres akciókkal és tartósan alacsony áru termékekkel is várják a vásárlókat.

## GLUTÉNMENTES PÉKSÉG ÉS CUKRÁSZDA

A Diéta Pékség kizárólag gluténmentes alapanyagokkal dolgozik, a megbízható minőséget főállású dietetikus garantálja. A frissen készült kenyerek, bagettek, kalácsok és péksütemények többféle, a boltban is megvásárolható gluténmentes lisztből készülnek, saját receptúra szerint. A kávézóban glutén-, tejszentes, alacsony szénhidráttartalmú, paleo diétába illeszthető süteményekből, tortaszeletekből, tejszentes fagyalokból lehet választani.

## ÉTEK, AMI NEM VÉTEK

A Szederinda étterem modern önkiszolgáló pultja napi menüvel, frissen készült gluténmentes ételekkel várja a vendégeket. Házias ízek, egészséges ételek, garantáltan gluténmentes konyha, kizárólag ellenőrzött alapanyagokból, elvitelre és helyben fogyasztásra egyaránt.

## CSALÁDI VÁLLALKOZÁS, SZÍVVEL

A DiétABC ma is családi vállalkozásként működik. A fejlődés mögött következetes szakmai munka, személyes elköteleződés és olyan szemlélet áll, amely tiszteli és megérti mindazokat, akik valamilyen okból speciális étrendet követnek. Már 15 éve: felelősség, megbízhatóság, szakértelem a választék mögött – szívből, szívvel.

 **DIÉTABC | SZEDERINDA**  
**GLUTÉNMENTES ÉTTEREM**  
[WWW.DIETABC.HU](http://WWW.DIETABC.HU)



CSAM20

**-20%**

2026.02.10-IG

Kapcsolódás egy  
magasabb szinten...

Szeretnéd?

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



ZERO WASTE



ÉHETŐ MINŐSÉG



100% BIO



MAGYAR



VÍZMENTES

## Szeretettel várunk a Vértes rejtékén!



Infraszauna, finn szauna  
Dézsafürdő, fürdőtó  
Digitális detox  
Háztáji reggeli kosár  
Önismereti lovas foglalkozások  
Vezetett erdőmeditációs séták  
Gourmet piknik hintóval  
Vezetett gyógynövénytúrák  
E-bike kölcsönzés  
Coconutoil Cosmetics termékek



*Boldogkert*

APARTMANOK

VERTESKÖZMA

TERMÉSZET. SZERETET.

**15.000 Ft**  
**kedvezmény**

CSAM15000

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

A kuponkód 2026.12.15-ig érvényes a Bárka és a Lélekfőző apartmanok foglalása vagy minimum 110.000 Ft-os ajándékutalvány vásárlása esetén.



# „A TUDATOS TÁPLÁLKOZÁS MA MÁR NEM TREND, HANEM SZÜKSÉGLET.”

**BOLYKI BALÁZS**  
BIJÓ KFT. ÜGYZEZTŐ

A Bijó új szintre lép!

2025 a Bijó életében az egyik legmozgalmasabb és legmeghatározóbb évként vonul be a cég történetébe. A vállalat 100%-os tulajdonrésze 2025 nyarán a Hungaropharmához került, amely ezzel új korszakot nyitott a hazai mentes és bioélelmiszer-kereskedelemben. De vajon milyen hatással volt ez a változás a Bijó működésére, és milyen fejlesztések várhatók a következő években? A tulajdonosváltásról, a vásárlói igények alakulásáról, az ünnepi slágertermékekről és a 2026-os fejlesztési tervekről beszélgettünk a Bijó Kereskedelmi Kft. ügyvezető igazgatójával, Bolyki Balázssal.

**MILYEN VÁLTOZÁSOKON MENT KERESZTÜL A CÉG AZ ELMÚLT IDŐSZAKBAN,  
ÉS EZ MILYEN HATÁSSAL VOLT A MINDENNAPI MŰKÖDÉSRE?**

A legfontosabb változás egyértelműen a tulajdonosváltás volt. A Bijó 2025. július 3. óta a Hungaropharma Gyógyszerkereskedelmi Zrt. leányvállalataként működik. A Hungaropharma mint Magyarország egyik legnagyobb gyógyszer-nagykereskedelmi vállalata a hazai gyógyszerpiac megkerülhetetlen, stratégiai szereplője. A vállalat a gyógyszerellátás biztonsága mellett elkötelezett abban is, hogy más egészségügyi termékekkel és szolgáltatásokkal is támogassák az egészségesebb mindennapokat, legyen szó gyógyulásról, megelőzésről vagy az egészségtudatos életmód kialakításáról. Nagy üzleti potenciállal bír az egészségmegőrzés szegmense: a teljes hazai élelmiszerpiacon mintegy 3800 cég működik, 2024-ben a szektor összárbevétele elérte a 6800 milliárd forintot, ami 12,1%-os növekedést jelent az előző évhez képest. Ez a piac a magyar GDP 8,36%-át tette ki – vagyis hatalmas súlya van a gazdaságban.

Ebben a közegben a Bijó olyan szereplő, amely kifejezetten egészségtudatos, mentes és bioélelmiszerekre specializálódott. A Hungaropharma számára ez azért különösen értékes, mert gyógyszer-nagykereskedelmi alaptevékenységük révén alapvetően is az egészségtámogatás a legfontosabb feladatuk. Ezt fejezi ki szlogenjük is: Egészség. Tudatosan.



## A TULAJDONOSVÁLTÁS MILYEN VÁLTOZÁST HOZOTT A STRATÉGIAI IRÁNYOKBAN?

Rövid távon nem történt radikális változás – a Bijó ugyanúgy működik tovább, mint korábban. A célunk azonban az, hogy a Hungaropharma hatalmas tapasztalatát és infrastruktúráját fokozatosan beépítsük a működésünkbe. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy hosszú távon szeretnénk hatékonyabban működni, mind humán erőforrás, mind fenntarthatósági szempontból; átvenni a Hungaropharma fejlett logisztikai megoldásait, és szorosabban kapcsolódva a leányvállalati struktúrához, kihasználni a Vállalatcsoportban rejlő szinergiákat.

## KÖZELEDNEK AZ ÜNNEPEK. LÁTSZANAK MÁR A KARÁCSONYI TRENDDEK, SLÁGERTERMÉKEK?

A karácsonyi időszak nálunk már novemberben elkezdődik – ezt jól jelzi, hogy az áruházban hallható zenék 30%-a már ünnepi, decemberben pedig ezt 50%-ra növeljük.

De, hogy komolyra fordítsam a szót: ami a termékeket illeti, ugyanazokat a szezonális slágereket keresi a vásárlóközönség, mint a hagyományos élelmiszerpiacon, csak éppen egészségesebb összetevőkkel. Nagy az érdeklődés a bio csokimikulások, cukormentes vagy hozzáadott cukor nélküli édességek, a hagyományos karácsonyi bejglük, illetve az alternatív alapanyagokból készült finomságok iránt.

És idén egy izgalmas újdonsággal rukkolunk elő: a Bijó először vezeti be a gluténmentes panettonét, amelyet egy szicíliai beszállítótól szerzünk be, és hagyományos, valamint pisztáciás ízben lesz kapható. A tradicionális olasz karácsonyi finomság mára itthon is egyre népszerűbb.

## MILYEN TUDATOSSÁGOT LÁTTOK A VÁSÁRLÓK RÉSZÉRŐL? MENNYIRE ISMERIK A MENTES TERMÉKEKET?

A tudatosság folyamatosan nő a vásárlóink körében, de még mindig érezzük az edukáció hiányát. Sokan például azt hiszik, hogy a gluténmentes étkezés önmagában egészségesebb, miközben az akár kevesebb rostot is tartalmazhat, amit a fogyasztónak kell pótolnia, utólag. Több statisztika igazolja, hogy a legtöbben bár kipróbálják a gluténmentes termékeket (főként a kekszeket, tésztákat, alacsonyabb számban a pékárukat), de nem vásárolják rendszeresen azokat.

Ennél jobb a helyzet a laktózmentes termékek tekintetében. Itt a slágertermékek az ízesített tejek, a sajtok és a joghurtok. Ráadásul a növényi tejeknél különösen jók az arányok, ugyanis a megkérdezettek 45%-a szívesen kipróbálná, 44%-a már kipróbálta, és csak 11%-a utasítja el teljesen ezeket az italokat.





Összességében azt látjuk, hogy a lakosság 89%-a hagyományos, vegyes táplálkozást folytat, és csak 11%-uk választ valamilyen vegetáriánus vagy vegán étrendet. De a nyitottság egyértelműen folyamatosan növekszik az alternatív étrendek irányába.

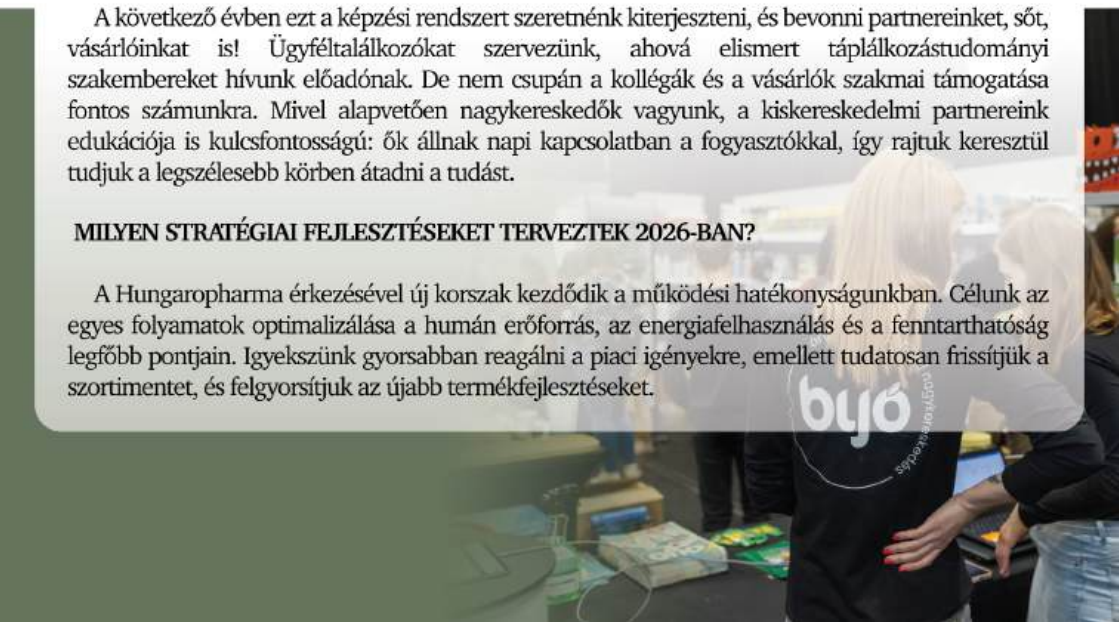
### **A TAVALI KARÁCSONYI LAPSZÁMUNKBAN EMLÍTETTÉTEK, HOGY NAGY HANGSÚLYT SZERETNÉTEK FEKTETNI AZ EDUKÁCIÓRA. MILYEN ELŐRELÉPÉS TÖRTÉNT AZ ELMÚLT ÉVBEN EBBE AZ IRÁNYBA?**

Ezt érzem az egyik legnagyobb eredményünknek az elmúlt évet tekintve. Az általunk forgalmazott speciális termékekkel kapcsolatos termékelőnyökre, felhasználási területekre és különböző egészségügyi problémára való ajánlásukra átfogó képzést tartottunk, melynek nyomán ma már minden, értékesítési feladatot ellátó munkatársunk felkészült és széles körű ismerettel bír, így maximális segítséget tudnak nyújtani vevőinknek az egészségtudatos táplálkozás kialakításához.

A következő évben ezt a képzési rendszert szeretnénk kiterjeszteni, és bevonni partnereinket, sőt, vásárlóinkat is! Ügyfélalálkozókat szervezünk, ahová elismert táplálkozástudományi szakembereket hívunk előadónak. De nem csupán a kollégák és a vásárlók szakmai támogatása fontos számunkra. Mivel alapvetően nagykereskedők vagyunk, a kiskereskedelmi partnereink edukációja is kulcsfontosságú: ők állnak napi kapcsolatban a fogyasztókkal, így rajtuk keresztül tudjuk a legszélesebb körben átadni a tudást.

### **MILYEN STRATÉGIAI FEJLESZTÉSEKET TERVEZTEK 2026-BAN?**

A Hungaropharma érkezésével új korszak kezdődik a működési hatékonyságunkban. Célunk az egyes folyamatok optimalizálása a humán erőforrás, az energiafelhasználás és a fenntarthatóság legfőbb pontjain. Igyekszünk gyorsabban reagálni a piaci igényekre, emellett tudatosan frissítjük a szortimentet, és felgyorsítjuk az újabb termékfejlesztéseket.



Nagy lépés számunkra továbbá, hogy megállapodást kötöttünk egy piacvezető magyar gyártóval, így 2026-ban saját márkanév alatt fogunk megjeleni olyan termékekkel, amelyek támogatják az egészséges táplálkozást, a szükséges vitaminbevételt és a tudatos étrendet, például táplálék- kiegészítő formájában.

Emellett egyértelműen növelni szeretnénk a láthatóságunkat minden területen: több kommunikációt tervezünk a közösségi médiában és a partnereink felé egyaránt, több információt adunk új termékekről, promóciókról, valamint az aktuális piaci trendekről. Szeretnénk, ha a beszállítókkal és a kiskereskedőkkel való kapcsolatunk még aktívabb és szorosabb lenne.

## HA EGYETLEN MONDATBAN KELLENE ÖSSZEFOGLALNI A BÍJÓ KÖVETKEZŐ IDŐSZAKÁT, MI LENNE AZ?

Tudatos építkezés a háttérben szakmai integrációval, előtérben termékinnovációval és edukációval – mindezt az egészség szolgáltatásban.





## ÖTVÖS EDINA

HOLISZTIKUS EGÉSZSÉG COACH  
ÉS BÉLRENDSZER-SPECIALISTA

5 EGYSZERŰ LÉPÉS,

# AMIVEL MOST TÉLEN MEGERŐSÍTHETED A BÉLRENDSZERED

(ÉS AZ IMMUNRENDSZERED IS MEGKÖSZÖNI)

Ahogy megérkezett az ős, nemcsak a természet lassult le, hanem a testiünk is. Ilyenkor sokan tapasztalják, hogy nehezebben indulnak a reggelek, gyakoribb a fáradtság, a puffadás vagy a gyomorpanasz. Nem véletlen: a hűvösebb hónapokban az anyagcsere és a bélflóra aktivitása is visszafogottabb, miközben az immunrendszernek egyre több kihívással kell megküzdenie.

A bélrendszer egészsége azonban nem csak az emésztésről szól. Számos kutatás igazolja, hogy a bélflóra állapota befolyásolja a hangulatot, az energiaszintet, a hormonháztartást, sőt még a stresszkezelést is. Ősszel és tél elején, amikor a szervezet több terhelésnek van kitéve, a meglévő panaszok – mint a puffadás, székrekedés, hasmenés vagy gyomorfájdalom – gyakran felerősödnek. Ez az időszak tehát ideális arra, hogy egy kicsit jobban odafigyeljünk a belső egyensúlyunkra.

**A JÓ HÍR, HOGY EHHEZ NEM KELL NAGY VÁLTOZTATÁS – ELÉG NÉHÁNY TUDATOS, APRÓ LÉPÉS, AMIÉRT A BÉLRENDSZERED ÉS AZ IMMUNRENDSZERED IS HÁLÁS LESZ.**



### 1. Egyél rostot – minden étkezéskor

A rost a bélfőra tápláléka. A zöldségek, gyümölcsök, hüvelyesek és a teljes értékű gabonák (pl. zab, hajdina, köles) segítik a jótékony baktériumok szaporodását, így hozzájárulnak az egészséges bélműködéshez. Ha eddig nem etél elég rostot, kezdj napi egy extra adag idényzöldséggel vagy gyümölcssel – már ezzel érezhető lesz a különbség.

### 2. Válaszd a meleg, főtt ételeket

A hideg saláták helyett ősszel jobban esnek a meleg, tápláló fogások – mint a krémlevesek, főzelékek, sütitők vagy zöldséges egytáételek. Ezek nemcsak megnyugtatják a gyomrot, hanem támogatják az emésztést is, mert a szervezetnek kevesebb energiába kerül feldolgozni őket.

### 3. Lassíts – az evés tempóján is

A rohanó életmód és a kapkodva elfogyasztott étel az egyik leggyakoribb oka az emésztési zavaroknak. Ha minden falatot alaposan megrágsz, az emésztőenzimek hatékonyabban dolgoznak, a tápanyagok jobban felszívódnak, és csökken a puffadás esélye. Az étkezés legyen rituálé, ne rutin – a tested meghálálja.

### 4. Támogasd probiotikumokkal

A fermentált ételek, mint a savanyú káposzta, kefir, joghurt vagy fermentált gyökérezöldségek természetes módon pótolják a jótékony baktériumokat. Ha stresszes időszakban vagy, különösen fontos a rendszeres fogyasztásuk, hiszen a stressz közvetlenül gyengíti a bélfőra egyensúlyát.

### 5. Igyál eleget – de tudatosan

A megfelelő hidratáltság nélkül az emésztés is lelassul. Általános irányelvként napi 30–45 ml víz/testsúlykilogramm ajánlott, de nem mindenkinél érvényes ugyanolyan mértékben – az életmód, a hőmérséklet és a fizikai aktivitás és a nedved is befolyásolja a szükségletet. **A lényeg: ne várd meg, míg szomjas vagy, hanem egész nap kortyolj rendszeresen.**

### +1 FIGYELMEZTETŐ JEL: AMIKOR ÉRDEMES ORVOSI KIVIZSGÁLÁSRA MENNI

Ha tartós puffadást, gyakori hasmenést, székrekedést vagy visszatérő gyomorfájdalmat, refluxot tapasztalsz, mindenképp érdemes kivizsgáltatni a háttérben álló okokat. A megelőzés mindig könnyebb, mint a helyreállítás.

A bélrendszered a tested központi irányítója – ha egyensúlyban van, az egész szervezeted jobban működik.

Ha érdekelnek az egészséggel, bélrendszerrel és életmódváltással kapcsolatos tartalmak, látogass el a [www.edinaturally.com](http://www.edinaturally.com) oldalra, vagy kövess a közösségi felületeken Edinaturally néven – hol szöveges, hol pedig videós formában osztozok meg hasznos tudnivalókat, platformtól függetlenül.



# GARUDA AYURVEDA

## Autentikus ayurvedikus étrendkiegészítők

Megújult, vonzó csomagolás,  
megszokott, megbízható minőség.

*Keressd itt!*



**Garuda  
Ayurveda®**

**ASHWAGANDHA**

FOOD SUPPLEMENT VEGETARIAN CAPSULE

60 pcs

250 MG EXTRACT

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

# MENTEKI, AZ ÜNNEPI DETEKTÍV

meseíró:  
Horváth Judit

A Mikulás érkezése előtti estén Menteki az ágyán ülve teljesen éber volt. Egy összehajtott papírt, egy ceruzát és egy zseblámpát tartott a kezében, amit apától kölcsönzött. Puha, bolyhos zoknit húzott, hogy halkan tudjon osonni, mert eltökélte: idén leleplezi a Mikulást, miközben kideríti, hogy szereti-e a mentes finomságokat. Tilda és Tibi, a kistestvérei is teljesen éberek voltak (aminek Menteki nem örült annyira), hiszen csak meg akarták nézni, ahogy a Mikulás megeszi a mentes linzereket, amiket ők is segítettek megsütni. Tibi és Tilda halkan suttogtak, kikukucskálva a takaróik alól. Menteki rájuk mosolygott. „Megnézzük a kandallót. Azt hiszem, így fog bejutni a házba.”

– Hogy fogjuk csinálni? Hisz még kéményünk sincs – kérdezte Tilda, de Menteki válaszolt.

– Pontosan ez az, ami igazi rejtélyt jelent. Hogyan jut be a Mikulás minden házba?

A gyerekek úgy döntöttek, hogy abbahagyják a várakozást, és lábujjhegyen a nappaliba osontak, ügyelve arra, hogy ne csapjanak zajt. Az ünnepi díszek gyönyörűen csillogtak a szoba sarkában, és a tányér süti még mindig ott állt a kisasztalon egy nagy pohár kókusztejjel.

A gyerekek izgatottan kalimpáló szívvel kuporodtak a kanapé mögé. A percek gyorsan teltek, majd órákká változtak, amikor hirtelen... Ragyogó hópelyhek kavargása töltötte be a szobát, és hirtelen az asztal előtt ott állt a piros ruhás férfi, csillogó szemekkel és hófehér szakállal.

– Mikulás! – suttogta Tilda és Tibi, Menteki pedig elejtette a papírját, a ceruzáját és a zseblámpáját. Szóval ez tényleg varázslat!

A Mikulás halkan kuncogott. – Nos, nos. Három kis éjszakai bagoly.

– Látni akartuk, hogyan jutsz be! – mondta Menteki.

– És látni akartuk, hogy fázik-e a hajdinalisztes sütink – tették hozzá a kicsik.

A Mikulás a gyerekekre mosolygott, és helyet foglalt a fotelben. – Imádom a süteket. A kedvenceim azok, amelyek tele vannak szórva cukorkával. De van egy probléma: nem tudok ajándékokat kézbesíteni azoknak a fiúknak és lányoknak, akik még ébren vannak.

Menteki összevonta a szemöldökét. – Miért nem?

– Ez is a varázslat része – magyarázta a Mikulás. – Az ajándékok csak akkor jönnek, amikor a gyerekek édes álmodni kezdenek.

– De mi nem vagyunk álmosak.

A Mikulás benyúlt a zsákjába, és elővett egy könyvet. – Akkor talán felolvasok nektek egy mesét. Olyat, ami segít majd, hogy a szemetek elnehezüljön, és kényelmesen érezzétek magatokat.

A Mikulás mesét olvasott fel jégről, cukorerdőkről, gyapjúzoknit viselő manókról és mézeskalács-házikókat építő rénszarvasokról. Hangja lágú és mély volt. Hiába igyekeztek a gyerekek ébren maradni, a szemhéjuk elkezdett lecsukódni...

A Mikulás gyengéden becsukta a könyvet.

– Aludjatok jól, kis detektívek. – Aztán megérintette mindegyik gyerek fejét, és egy gyors kacsintással eltűnt a tündöklő hó kavargásában.

Másnap reggel a gyerekek az ágyukban ébredtek, a süteik elfogytak, a tejespohár pedig üres volt. A cipőjük mellett ajándékok vártak rájuk. Menteki megtalálta a papírját a párnája mellett, rajta egy üzenettel:



„Kedves Menteki, nagyon okos fiú vagy, de nem minden varázslatot lehet feltárni, és még a detektíveknek is szükségük van pihenésre. Sok szeretettel, Mikulás.”

Tilda és Tibi is találtak egy kis cetlit, amelyen ez állt: „Megkaphatnám a recepteteket? Szeretettel, Mikulás!” Elvigyorodtak. – A Mikulásnak izlettetek!!! De hová küldjük a receptet? – Mindannyian nevetni kezdtek...

Menteki aznap mindent elmesélt a legjobb barátainak, Lizinek, a gyölkánynak és Barninak, a mackónak, és attól az évtől kezdve a gyerekek mindig otthagytak egy könyvet, a sütik receptjét a tányér mellett, hátha a Mikulásnak szüksége lesz rájuk....

## KÉSZÍTSD EL TE MAGAD!



### HAJDINÁS LINZER

#### HOZZÁVALÓK:

- 150 g vaj (én sózott vajat használok)
- 40 g porcukor
- 140 g hajdinaliszt
- 50-70 g mandulaliszt
- 1 teáskanál vaníliakivonat
- 60-80 g lekvár
- porcukor a szóráshoz



#### ELKÉSZÍTÉS

Melegítsük elő a sütőt 180 °C-ra, és béleljünk ki sütőpapírral egy tepsit. Egy nagy tálban keverjük simára a vajat, adjuk hozzá a cukrot, a vaníliakivonatot, és keverjük habosra. A hajdinalisztet és a mandulalisztet összekeverjük, óvatosan beleforgatjuk. A tésztát alufóliába csomagoljuk, és 15 percre hűtőbe tesszük. Lisztezett felületen kinyújtjuk és kiszaggatjuk a sütitket. Helyezzük őket a tepsire, és kb. 10-12 perc alatt süssük aranybarnára. A sütitket teljesen kihűtjük, majd lekvárral összeragasztunk 2-2 darabot.

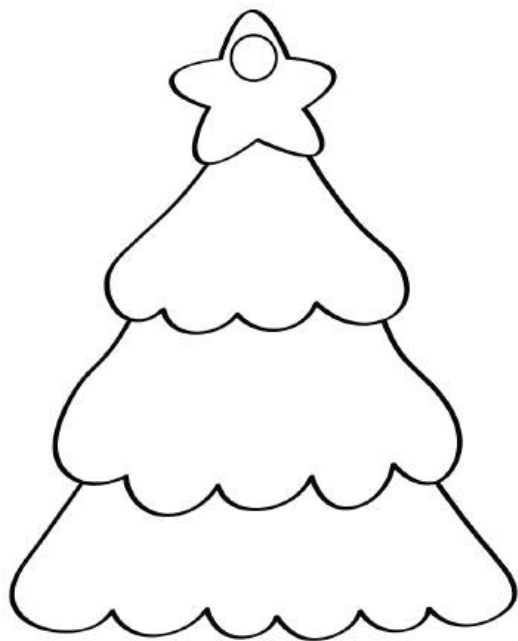


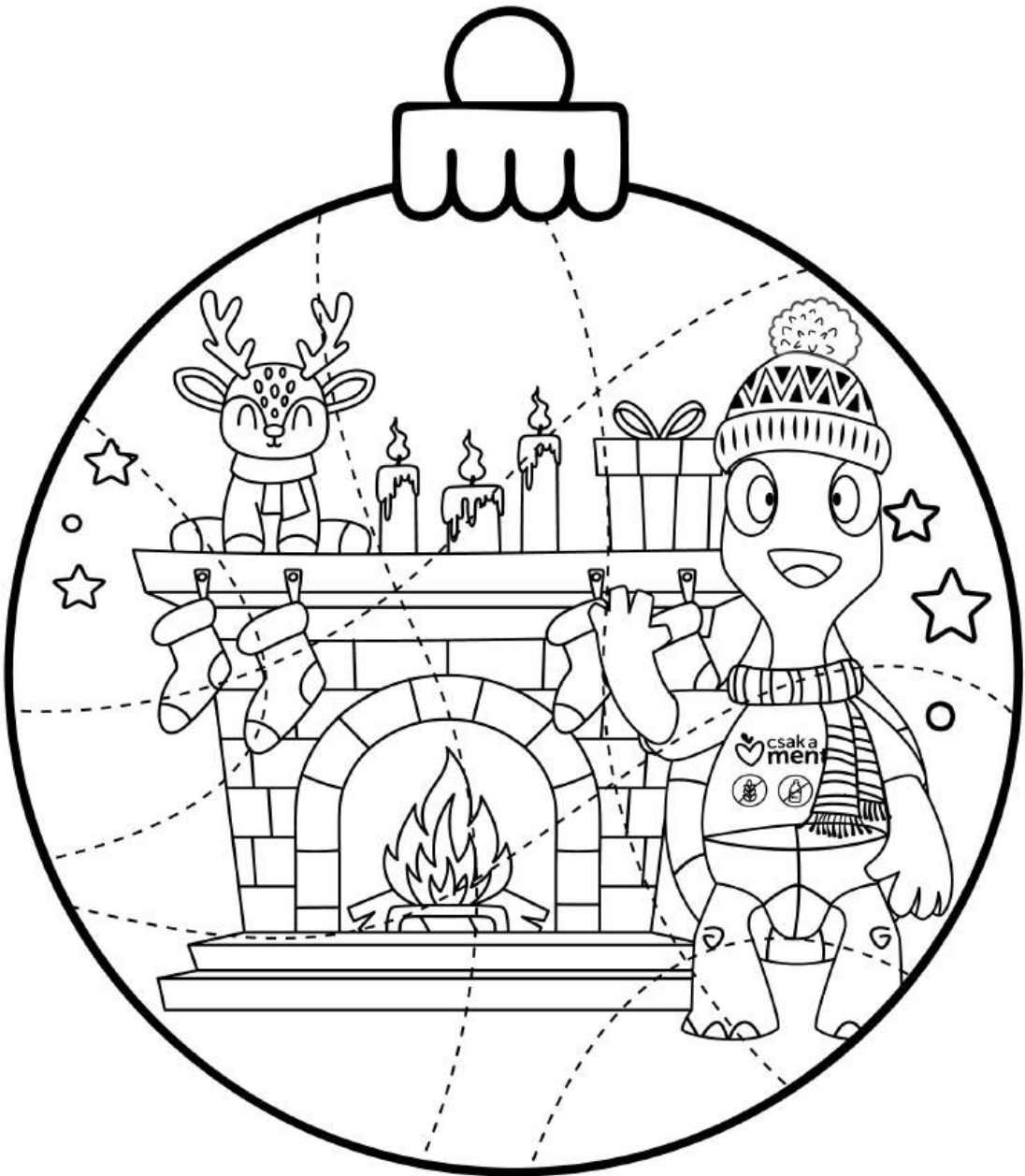
## KISZÍNEZHETŐ, VÁGHATÓ DEKORÁCIÓ:

KÉSZÍTSD EL SAJÁT CSAK A MENTES  
KARÁCSONYFADÍSZEIDET.

Dekoráld, vágd ki, akaszd a karácsonyfára, majd fotózd le és küldd el a [info@csakamentes.hu](mailto:info@csakamentes.hu) email címre, így benevezel 'A LEGÖTLETESEBB MENTEKI DÍSZ' versenyre, mellyel ajándécsomagot nyerhetsz.

HATÁRIDŐ: 2026. JANUÁR 06.





1. Színezd ki a képet.
2. Vágd ki a képet, majd a szaggatott vonalak mentén vágd fel több darabra és készítsd el a saját MenTékis kirakódat.
3. Keverd össze az így kapott elemeket és rakd ki a puzzle-t.
4. Jó szórakozást!

# JÁTÉKOK, FEJTÖRŐK!



## KAKUKKTOJÁS

Melyik nem illik a sorba? Találd ki, melyik képen látható a kakkuktojás?



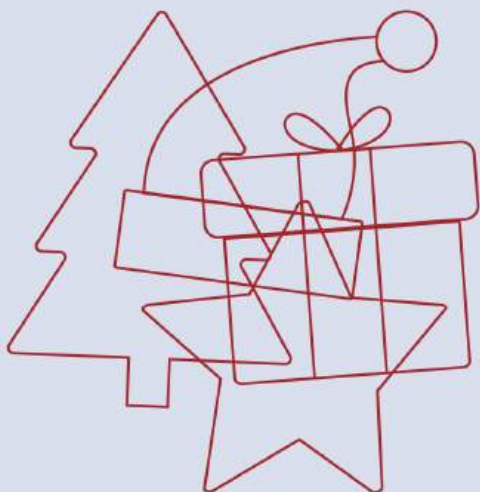
## GONDOLATÉBRESZTŐ ÉRZÉKSZERVEK (MEMÓRIAJÁTÉK)

Minden érzékszerved bevonásával tanulmányozd ezeket a képeket egy percre, és próbáld meg mindegyikre emlékezni. Ha ételről van szó, gondolj az ízére. Ha egy hangszerről, gondolj a hangjára. Gondolj az illatokra is. Ezután takard le a képet, és próbáld meg felsorolni mindet.



## MIT LÁTSZ? EGYMÁST FEDŐ TÁRGYAK

A képeken tárgyak körvonalait láthatod, amelyek eltakarják egymást. Meg tudod állapítani, hogy mik ezek?



# MONDD EL A MYNE-NAL!



Idén karácsonykor ajándékozz valami igazán személyeset! A Myne natúrkozmetikumai nemcsak a bőrt, hanem a szívet is ápolják: minden termék 100%-ban természetes, vegán és hulladéktmentes, ráadásul egyedi, névre szóló címkével is kérheted.

A „Mondd el a Myne-nal” kampányban most te döntöd el, mit üzensz az ajándékkal – csupán egy nevet, vagy egy kedves szót, egy vicces becenevet, netalán egy mini üzenetet, ami csak kettőtökre jellemző. A személyre szabott natúrkozmetikumok nemcsak családtagoknak, barátoknak, barátnőknek, hanem tanároknak, munkatársaknak vagy akár egy egész osztály számára is tökéletes meglepetések lehetnek. Ráadásul a Myne E-keverdejében magad állíthatod össze, hogy pontosan mi kerüljön az általad megrendelt téglébe.

A márka tulajdonosa, Máthé Csilla hisz abban, hogy az ajándékozás lehet tudatos és fenntartható is. A budapesti műhelyben készülő Myne termékek csomagolása teljesen komposztálható, így minden vásárlás egy apró lépés egy zöldebb jövő felé.



Az idei ünnep nagy kedvence a Pumpkin Spice Punch habkrém – egy mennyeien illatos, 100%-ban természetes, vegán, gazdagon hidratáló testhab, ami azonnal bársenyössá varázsolja a bőrt. Ráadásul duplán megéri: ha kettőt vagy többet vásárolsz ugyanabból a termékből, most 10% kedvezményt kapsz!

Ha pedig még inspirációt keresel, és meguntad a hagyományos ajándékokat, fedezd fel az előre összeállított ajándéksomagokat! A Myne webshopjában kismamáknak, férfiaknak, érzékeny bőrtípeknek vagy arcápolás-rajongóknak is találsz tökéletes összeállítást. A vászontasakos kiszerek nemcsak gyönyörűek, hanem újrahasznosíthatóak is.

Ne hagy az utolsó pillanatra: a december 14-ig leadott egyedi címkés rendeléseket garántalan kiszállítják karácsonyig.



MYNE SKINCARE  
MYNE.HU



VEGÁN



NATÚR



PROBIOTIKUM



PARABÉN MENTIS



ALLÓKÉLSEKLET MENTIS



SOJAMENTIS

# RAGYOGJ AZ ÜNNEPEKRE

– TERMÉSZETESEN!

Az ünnepi időszakban mindenki szeretné a legjobb formáját hozni – és miért ne kezdheted azzal, hogy a bőröd is megújul?

A természetes szépség titka a Herbsgarden alapítója, Both Tímea szerint:

„A szépséghez vezető úton a legfontosabb a bőrfelszín egészséges működésének helyreállítása, a természetes ragyogás előcsalogatása.”

A márka 2017 óta kínál gyógynövényes, bioaktív hatóanyagokkal készült kozmetikumokat, amelyek nemcsak natúr összetevőikkel, hanem hatékonyságukkal is kiemelkednek.

## BOTH TÍMEA

A hideg hónapokban a bőrünk extra törődést igényel, ezért érdemes beiktatni egy kis bőrmegújító délutánt, akár otthon, akár a kozmetikában. Ezért most Tímea összegyűjtött számunkra néhány tippet otthonra, amittől garantáltan megújul a bőrünk az ünnepekre!

Első lépésként jöhet a radírozás! Ez segít eltávolítani az elhalt hámsejteket, így a hatóanyagok is sokkal mélyebbre juthatnak. A gyümölcssavas-hibiszkuszos arcradírt igazi csodafegyver: a magörlemények finoman csiszolnak, az AHA-savak gyengéden hámlasztanak, míg a biohibiszkusz-kivonat fokozza a regeneráló hatást. Az eredmény pedig puhább, frissebb, élettel teli bőr – és ez még csak a kezdet!

A radírozás után kényeztesd arcod egy jázmin elixírral vagy well-aging esszenciával, amely ceramidokkal és növényi hatóanyagokkal tölti fel a bőrt. Végül jöhet az anti-aging pakolás, hogy a feszesítő, liftinghatás garantált legyen – akár face lift mini készülékkel is fokozhatod az élményt.

Ha inkább profi kezekre bízod magad, a kozmetikában olyan kezelésekre várnak, mint a gyémántfejes bőrcsiszolás, a mezoterápia és a hatóanyaggazdag arcmasszázs, amelyek után valóban úgy érezheted, hogy „a világ megváltozik körülötted”.

A Well-aging termékcsalád például klinikailag igazolt anti-aging hatású kollekciója segít megőrizni az arc kontúrját és rugalmasságát.

**Ünnepi tipp:** használd a MENTES20 kuponkódot január 31-ig, és kényeztesd magad vagy szeretteidet a Herbsgarden természetes csodáival otthon vagy a Herbsgarden kozmetikájában!

Ne érd be kevesebbel – ragyogj természetesen, és engedd, hogy a bőröd is ünnepeljen!



VEGÉN



PARABÉN  
MENTES



SZULFÁTUM  
MENTES



@HERBSGARDENBEAUTY



WWW.HERBSGARDEN.HU

HERBSGARDEN\_BEAUTY



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

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

**B<sub>12</sub>**

**B<sub>6</sub>**

**B<sub>2</sub>**

**B<sub>1</sub>**

**VAS**

**GLUTÉNMENTES  
GLUTÉN FREE**

**VEGAN**

**Új termék**

Új termék

tartósítószer-,  
színezék- és  
laktózmentes

VEGAN

**Salus**

**Floradix®  
Floravital®  
szirup**

Étrend-kiegészítő vassal  
és vitaminokkal

A vas, valamint a B<sub>6</sub>- és a  
B<sub>12</sub>-vitaminok  
hozzájárulhatnak a normál  
vörösvérsejt-képződéshez.

- élesztőmentes
- gluténmentes

250 ml

250 ml

2912/2022

Kapható gyógyszerterekben, 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.



# ŐK MÁR BIZONYÍTOTTAK

Nem vélemény. Nem trend. Tanúsított fenntarthatóság.

# GLUTÉNMENTES FŐZŐKURZUSOK KEZDŐKNEK IS!

- Születésnapok
  - Gyerekprogramok
  - Céges csapatépítők
  - Tematikus kurzusok
- 100% gluténmentes konyhában.**



+36 30 6544850  
BUDAPEST, BAJZA U. 55. I. EM. 5.

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



/GASZTROEN



/GASZTROEN\_FOZOSTUDIO



**Scuba kombucha**  
NATU.FARM



**GoFit granola**  
AVENAGOFIT.COM



**Thermomix  
minikonyha**  
QUALITYDIRECTWEBSHOP.HU





Mimosa  
kekszliszt  
MIMOOSA.COM



Farmer Lány  
fermentált termékek  
FARMERLANYASHOP.HU



Ringana  
ajakápoló szett  
RINGANA.COM

Naturi  
válogatás keksz  
NATURI.HU





# BISKIDS

BIOKEK SZÉK FELFEDEZŐKNEK



FENNTARTHATÓ CSOMAGOLÁS

BIO ALAPANYAGOK

6/36 HÓNAPOS KORTÓL

ROSTBAN GAZDAG

PÁLMAOLAJ MENTES

NINCS HOZZÁADOTT CUKOR



# Tasty me



Egyszerűen.



Gyorsan.

Mentesen.



# AZ EXPORT MÁR NEM ÚGY MŰKÖDIK, MINT RÉGEN



**LÁSZLÓ JUDIT**  
NEMZETKÖZI KÖZGAZDÁSZ,  
EXPORTFEJLESZTÉSI  
TANÁCSADÓ

László Judit neve a magazinunk olvasói számára ismerősen csenghet. Közgazdászként kezdte, majd nemzetközi szinten építette fel üzletfejlesztői karrierjét az élelmiszeripar, pénzügy, IT, energia és technológia területein. 2020-ban saját vállalkozásba kezdett, amiben a különböző élelmiszeripari cégek külpiacon növekedését exportfejlesztési tanácsadóként támogatja. Az ő nevéhez fűződik a Funky Forest hazai bevezetése, a MAXX márka sikeres nemzetközi piacra lépése, az Abonett több mint 20 országos jelenléte, és a Gramex Drinks exportjának bővítése.

## 2020-BAN INDÍTOTTAD A SAJÁT EXPORTTANÁCSADÓI VÁLLALKOZÁSODAT. MI VOLT A VÁLTÁS OKA?

A multik világban eltöltött tizenegy év után egyszerűen azt éreztem, hogy több értéket szeretnék teremteni. Dolgoztam pénzügyi, energiapiaci és élelmiszeripari területen is, de mindig maradt bennem energia, amit nem tudtam ott kiadni magamból. A saját tanácsadói cég létrehozása arról szólt, hogy ezt végre megtehessem.

## A VÁLLALKOZÁS INDÍTÁSA PONT EGYBEESETT A COVID KITÖRÉSÉVEL. MILYEN VOLT EBBEN A HELYZETBEN ELINDULNI?

Nagyon nehéz. Az első két-három év arról szólt, hogy éjjel-nappal dolgoztam, és kerestem az alternatív exportstratégiákat. A járvány végül bebizonyította: igenis létezik más út. Az akkori ügyfeleim ma is velem vannak, és szép eredményeket értünk el együtt.

## A MENTES ÉLELMISZEREKKEL FOGLALKOZÓ CÉGEK ELŐTT MILYEN LEHETŐSÉGEK ÁLLNAK A NEMZETKÖZI PIACOKON?

Óriásiak. A jövő a funkcionális és egészségtudatos táplálkozásé: clean label, free-from, vegán, magas fehérjetartalmú vagy gluténmentes termékek. Ezekre egyre nagyobb az igény világszerte. Van olyan partnerem, akinek több mentes terméke itthon nem tudott megerősödni, viszont Olaszországban, Belgiumban vagy Hollandiában kamionszámra veszik. Ha tudatosan építkeznek, nagyon komoly exportpotenciáljuk van.

## AZ EDUKÁCIÓ SZEREPE MENNYIRE FONTOS A MENTES GYÁRTÓKNÁL?

Sok vezető fejében még mindig élnek tévhitek az exportról. Éppen ezért hoztam létre a saját exportfejlesztési modelletemet, és indítottuk el a CED-del a podcastot is. Miközben egyfelől rendkívül tájékozottak, látom, mennyire szükségük van iránymutatásra – sokszor már egy félnapos mentorálás is teljesen új perspektívát ad számukra.





## Sütés nélküli gesztenyés krémes

Isteni vegán desszert, ami tökéletesen kiegészíti az ünnepi menüt.

### Hozzávalók:

- 300 g vegán keksz
- 120 g vegán vaj
- 500 g gesztenyepüré
- 2 tasak vaníliapuding
- 700 ml vaníliás növényi tej
- 8 ek. nádcukor
- 500 ml vegán habtejszín
- cukrozatlan kakaópor

### Elkészítés:

1. Vedd ki a gesztenyepürét a fagyasztóból
2. A kekszet daráld apróra, majd keverd össze a megolvasztott vegán vajjal.
3. Egy közepes méretű, téglalap alakú tepsibe nyomkodd bele a kekszes mixet. Tedd hűtőbe min. 1 órára.
4. Két tasak pudingport keverj habverővel csomómentesre a tejmennyiség egy kis részével és a nádcukorral. A többi tejet egy lábasban forrald fel, vedd a lángot közepesen alacsonyra, majd habverővel folyamatosan kevergetve keverd hozzá a pudingporos mixet. Felforralás után tedd félre hűlni, és néha keverj egyet rajta.
5. Reszeld le a gesztenyét, és keverd össze a kihűlt pudinggal, majd öntsd rá a kekszrétegre.
6. Egy nagyobb tálban gépi habverővel verd habbá a habtejszín, és kanalazd a gesztenyés rétegre.
7. A tetejét szórd meg kakaóporral, és fogyasztás előtt legalább egy órára tedd hűtőbe. Ha azonban tökéletesen szelhető gesztenyés krémeset szeretnél, akkor inkább 2–3 órát hagyd a hidegben pihenni.

A receptet a

**Prove**

készítette.

# Veganuár™

## Tetszik az előző oldalon lévő recept?

Még több hasonló recept vár a hivatalos weboldalon

- **Ingyenes program**
- 300+ vegán recept
- 8-féle heti mintaétrend
- 26 ezer fős támogató közösség
- Napi útmutató e-mailek



# GLUTÉN- ÉS TEJMENTES MADELEINE

## RECEPT

### HOZZÁVALÓK: KB. 20–22 DARABHOZ

- 3 db M-es tojás
- 130 g cukor
- 100 g olvasztott növényi vajalternatíva
- 60 g növényi ital (pl. kókusz)
- 6 g vaníliaaroma
- 6 g narancsaroma vagy narancspaszta
- 200 g it's us eva's self raising flour (önkelesztő lisztkeverék)

### Díszítéshez:

- 100 g csokicsepp

### Elkészítés

A madeleine-formát tegyük a fagyasztóba 15–20 percre.

A tojást a cukorral keverjük fehéredésig, de ne habosítsuk túl. Adjuk hozzá az olvasztott vajalternatívát és a növényi italt.

Keverés után mehet bele a vanília- és a narancsaroma, majd szitáljuk hozzá a lisztkeveréket.

Dolgozzuk simára, csomómentesre.

Töltsük habzsákba, és pihentessük rövid ideig, amíg a sütő előmelegszik.

A sütőt melegítsük elő 200 °C-ra (hőlégkeverésen).

A hideg formát töltsük meg a masszával kb.  $\frac{3}{4}$ -ig. Ízlés szerint szórhatunk rá csokicseppet.

Süssük 10–12 percig, amíg szépen megemelkedik és enyhén aranybarna lesz.

A kész madeleine-t hagyjuk néhány percig a formában pihenni, majd rácsra szedjük.

A formát mossuk el, a csokicseppet olvasszuk meg. A forma aljába tegyünk 1–1 teáskanál olvasztott csokit, vékonyan oszlassuk el, majd nyomjuk bele a kihűlt madeleine-eket. Hűtőben vagy hűvös helyen hagyjuk megdermedni.

Amint a csokoládé megszilárdult, már tálalhatjuk is.

### Tipppek

A forma előhűtése segít, hogy sütés után szebb legyen a jellegzetes bordázat.

A tojást a cukorral ne keverjük túl habosra, mert sütés közben buborékos lesz a tészta.

A narancs helyett használhatunk más aromát vagy pasztát; a lisztkeverék egy része kakaóporra is cserélhető.

Tesco ma szilikon formával dolgoztam, amelyben egyszerre 20 db süthető. A tésztából egy kevés marad – ez készülhet tallérnak is: kanalazzuk sütőpapírra, süssük meg, majd lekvárral, csokiba mártva tálalhatjuk.



# FÜGÉS PITE

GLUTÉNMENTES, LAKTÓZMENTES  
ÉS CUKORMENTES

## Hozzávalók – az alaphoz

1 egész tojás  
150 g laktózmentes túró  
10 g negyedannyi édesítő  
2 g gluténmentes sütőpor  
1 csipet só  
50 g medhusa Great  
gluténmentes zabpehelyliszt  
15 g laktózmentes natúr joghurt

## Tetejére

20 g füge vagy narancs lekvár  
150 g friss füge

## Lekenni

1 tojássárgája



RECEPT

## Elkészítés

A tészta hozzávalóit összegyűrjük, állni hagyjuk 10 perccet. Sütőpapíron egy folpack segítségével kör alakúra nyújtjuk, körülbelül 3 cm-t elhagyunk a széleken, elkenjük a tésztán a lekvárt, majd a megmosott, feldarabolt fügevel megpakoljuk. Az oldalait ráhajtjuk, bekenjük tojássárgájával, és 180 fokon 35 percgig sütjük.



**TÓTH JUDIT**

FERMENTÁLT KONYHA TÁRSSZERZŐ,  
RECEPTKÖNYVÍRŐ

**MEDHUSA GREAT SZAKÉRTŐ**



GLUTÉNMENTES LAKTÓZMENTES CUKORMENTES

ALMÁS ÉS MAZSOLÁS

# ÜNNEPI GYÜMÖLCS- KENYÉR

## Hozzávalók:

- 180 g aprított dió
- 150 tökmag
- 250 g zabpehely
- 150 g szárított gyümölcs apróra vágva
- 90 g lenmag
- 30 g útifűmaghéj
- 40 g chiama
- 10 g finom só, fahéj, kardamom, vanília ízlés szerint
- 430 g cukrozatlan almapüré
- 240 g víz
- 80 g rizs- vagy juharszirup
- 60 g olaj
- 100 g kovász vagy 1 tk. sütőpor

RECEPT

## ELKÉSZÍTÉS:

Egy nagy tálban keverjük össze az összes száraz hozzávalót. Egy külön tálban keverjük össze az összes nedves hozzávalót, és jól elegyítsük. Végül keverjük össze a nedves és száraz keveréket. Olajozzunk ki két őzgerincformát, jól nyomkodjuk le, kissé legömbölyítve a tetejét. Fedjük le egy darab fóliával, és hagyjuk szobahőmérsékleten állni két órán át.

A sütőt melegítjük elő 200 °C-ra. Süssük a süteményeket kb. 1 óra 15 percig. A teteje mélybarna lesz. Hagyjuk teljesen kihűlni (legalább 2 órát). Legfinomabb, ha vékonyra szeleteljük és pirtjuk.

**HORVÁTH  
JUDIT**

FERMENTÁLT KONYHA  
TÁRSZERZŐ,  
RECEPTKÖNYVÍRŐ

RUMOS, NARANCSOS, MAZSOLÁS  
**GLUTÉNMENTES  
KOVÁSZOS KUGLÓF**  
DÍJNYERTES RECEPT

Hozzávalók

**Előtésztá**

100 g gluténmentes kovász  
50 g barna rizsliszt  
50 g garantáltan gluténmentes  
zabpehelyliszt  
20 g teljes értékű nádcukor  
100 ml kókusztej

10 g útifűmaghéj  
20 g aranylenmag  
5 g Himalája só  
300 ml kókusztej  
70 g bio növényi margarin

rumos, narancsos mazsola  
100 g aranymazsola  
1 dl narancslé  
1 tk rumaroma  
3-4 csepp bio étkezési narancsolaj

**porcukor a hintéshez**

**Tészta**

200 g barna rizsliszt  
100 g garantáltan gluténmentes zabpehelyliszt  
100 g teljes értékű nádcukor

1 kk. bio reszelt citromhéj  
1 kk. bourbon vaníliapor

**A tészta összeállítása**

Az előtésztához egy keverőtálba kimérjük a kovászt, hozzáadjuk a rizslisztet, a zabpehelylisztet, a nádcukrot, a kókusztejet, és összekeverjük. A tálal lefóliázzuk, meleg helyen 2 órát kelesztjük, vagy amíg a duplájára kel.

Az aranymazsolát szűrőbe tesszük és alaposan átmoszuk. Kisebb darabokra vágjuk, egy tálba tesszük, hozzáadjuk a narancslevet, a rumaromát, a narancsolajat, és összekeverjük.

Miután megkelt az előtésztá, hozzáadjuk a barna rizslisztet, a zabpehelylisztet, a nádcukrot és a reszelt citromhéjat, a bourbon vanília port, és összekeverjük. A margarinat kimérjük, és egy kis edényben megolvasztjuk. Egy külön tálba kimérjük az útifűmaghéjat. A lenmagot kávédarálóban megőröljük, majd hozzáadjuk az útifűmaghéjhoz, hozzáadjuk a sót is, végül a kókusztejet, és kézi habverővel összekeverjük. Hozzáadjuk a lisztkeverékünkhöz, és elkezdjük kanállal összedolgozni a tésztát, mielőtt teljesen összeállna, hozzáadjuk az olvasztott margarint és a lecsepegtetett mazsolát is és összedolgozzuk, majd az előzőleg kivajazott és kilisztezt szilikonos kuglófformában egyenletesen eloszlatjuk. Ezután folpackkal lefedjük a tésztát, és meleg helyen 1 órát kelesztjük, vagy amíg duplázódik.

Előmelegített sütőben 180 °C-fokon 40–45 perc alatt készre sütjük. Miután kihűlt, kifordítjuk a formából és meghintjük porcukorral.

  @TESTTUDATOSTAPLALKOZAS  
TESTTUDATOS-TAPLALKOZAS.HU



**MARTON  
MELINDA**  
A TESTTUDATOS TÁPLALKOZÁS  
MÁRKA MEGALAPÍTÓJA



MOMSPORT  
USZODA ÉS SPORTKÖZPONT

# TALÁLKOZZUNK 2026-BAN IS!

BUDAPEST, CSÖRSZ UTCA 12-14.

 csak a  
mentes  
Fesztivál

MINDEN MENTES EGY HELYEN



| 80+ KIÁLLÍTÓ | MENTES KÖZÖSSÉG | ELŐADÁSOK | SZAKÉRTŐK | FŐZŐBEMUTATÓM |



MÁJUS 9-10.



NOVEMBER 28-29.



MÁRCIUS 3-5. - SIRHA



EGÉSZ MÁJUSBAN



OKTÓBERBEN - MAGNET HÁZ

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

 @CSAKAMENTES

 CSAK\_A\_MENTES

 INFO@CSAKAMENTES.HU

# Csomagolt sütemények



*szeretettel!*

**0%** hozzáadott cukor ✓

**Élelmi rostban gazdag** ✓

- Linzerkarika
- Ischler
- Piskóta tekerecs
- Zserbó szelet
- Sós teasütemény
- Vegán háromszög



**Keressd termékeinket**



**áruházakban és a webshopunkban**



**dia-wellness.com**

# fino vegajo

Határtalan finomság! Zéró kompromisszum.

ÚJ NÖVÉNYI ALAPÚ JOGHURT ALTERNATÍVÁK!



BARACKOS-VANÍLIÁS



NATÚR



MÁLNÁS-BODZÁS



BÉLFLÓRA-TÁMOGATÓ  
ACIDO + BIFIDO BAKTÉRIUM  
TARTALOMMAL



Vegán



Szójamentes



Kókuszsír  
felhasználásával



Hozzáadott  
kalciummal



Gluténmentes