

KONYHASZIGET

extra

INGYENES



MENTES KONYHA

Mentesen is lehet
nagyszerű az ételem!



Egy étel. Exernyi emlék.

Az élelmiszer érték.
Tegyük együtt a pazarlás ellen!



Maradék nélkül
maradeknelkul.hu

Állandó változásban

Manapság szinte nincs időnk megszokni az újat, hiszen azonnal jön egy még újabb. Mindent megreformálunk, átalakítunk. Nincs ez másként az élelmiszerekkel kapcsolatban sem. Egyre újabb trendek hódítanak, csak győzzünk velük lépést tartani.

A Nébih törekszik erre!

Kutatja és keresi a legmagasabb minőségű termékeket minden igényt kielégítően. Teszt az élelmiszerpazarlás ellen. Alkot és irányt mutat. Fogja a vegánok kezét, felügyeli a jobbnál jobb növényeket a vegetáriánusok számára (is), a gluténérzékenyekkel együtt ellenőrzi a címkéket.

A reformtáplálkozás nem csupán hús-, zsír- és cukormentes étrendet jelent, hanem egy átfogó, sokrétű szemléletváltást, amelyben az egészség helyreállításán, a természetes íz és étvágy megőrzésén, az új ízek megismerésén van a hangsúly. A legfontosabb ebben a folyamatban, hogy a táplálkozási szokásaink megváltoztatását tudatossá tegyék. Higgynk abban, hogy szokásaink megváltoztathatóak, ha kellő ismeretre teszünk szert ezen a téren, és elegendő energiát fordítunk az irányváltásra. A Nébih a lehető legnagyobb háttértudást felhasználva igyekszik mindenki számára könnyen hozzáférhetővé tenni mindazon ismereteket, melyekre szüksége lehet

a fogyasztóknak az élelmiszerek kapcsán. Teszt ezt már több mint egy évtizede. És folytatni fogja a továbbiakban is, hiszen a biztonságos élelmiszer sosem lesz elavult!

A handwritten signature in blue ink, which appears to read 'Dr. Nemes Imre'. The signature is written in a cursive, flowing style.

dr. Nemes Imre, a Nébih elnöke



MENTESEN is lehet NAGYSZERŰ az étелеm!



Egyre nő azoknak a száma, akik kénytelenek valamilyen alapanyagot (pl. glutént, laktózt) kihagyni az étkezéseikből, ráadásul egyre népszerűbb a vegán és vegetáriánus életmód is. Szerencsére ilyen esetekben sem kell lemondani a magas minőségről, hiszen a KMÉ-nél ez mindenkinek jár!

„Mentes” élelmiszernek hagyományosan a tej-, a laktóz- vagy a gluténmentes termékeket nevezzük. Ezeknek egyes krónikus problémák (pl. laktózintolerancia vagy bizonyos allergiák) esetén fontos szerepe van a diétában, azonban egyre többen vannak azok, akik a „mentes” élelmiszereknek tulajdonított pozitív egészségi hatások miatt építik be azokat étrendjükbe. Ők gyakran keresik a cukor-, szója- vagy éppen tartósítószer-mentes élelmiszereket.

És ott vannak azok, akik a vegán vagy vegetáriánus életmód mellett döntenek. A veganizmus gyakorlói tiszta növényi étrendet követnek, ezért minden állati eredetű élelmiszert kizárnak. Ez egy komplett életmód, amely az élet minden területére kiterjed, ugyanis nem használnak állati eredetű termékeket

kozmetikumként, ruházkodási vagy bármi más célra, és próbálják elkerülni az állatokon tesztelt alapanyagokat is. Jellemzően a környezetvédelem terén is jóval tudatosabbak.

A vegánok bármilyen ételt fogyasztanak, ami nem állati eredetű – zöldségeket, gyümölcsöket, hüvelyeseket, gabonaféléket, gombákat, dióféléket, olajos magvakat. Változatos étrendjükben a tofu, a szejtán, a magvajak, a kalciummal dúsított növényi italok, a savanyított készítmények, a csíráztatott és erjesztett növényi ételek, valamint az algák is kiemelt helyet kapnak.

A húsmentes, tiszta növényi és a módosított összetételű termékek bővülő kereslete a fogyasztói tudatosság növekedését is jelzi, aminek hála sokan megnézik a címkéket, tájékozódnak a termékekben található tápanyagokról, ami nagyon hasznos és fontos.

A KMÉ alapvetése, hogy a magas minőség mindenkinek jár, hiszen miért is kellene lemondani a kiválóságról csak azért, mert valami „mentes”? A gyártók szerencsére igyekeznek kiszolgálni a megváltozott fogyasztói igényeket, így egyre több mentes termék közül választhatunk. Ez viszont azt is jelenti, hogy egyre nehezebb eligazodni a választékban, ezért érdemes szétnézni a Kiváló Minőségű Élelmiszerek között.

A laktózmentes termékek közül tej, sajt, vaj, kefir, tejszín már mind elérhető védjeggyel ellátott formában is.

Számtalan húsféle is pályázhat a kiváló minősítésre, a friss csirkemell már meg is kapta. Szaláminak pedig egész sora büszkélkedik már KMÉ-védjeggyel a csípőstől a paprikáson át a csemegeig, rúdban és szeletelve is, de még virsli és halhús is van már kiváló minőségben.

A vegánok és vegetáriánusok számára is van bőven választék kiváló minőségű termékekből. Ilyen például a KMÉ-védjeggyel ellátott durumtészta, ami tojás nélkül készül és számos formában elérhető, a spagettitől a tarhonyán át a csigáig.

Emellett rengeteg zöldségre, gyümölcsre megnyílt már a pályázási lehetőség. Például kiváló minőségű csemegeuborkára is lehet már pályázni, amely remek kiegészítője lehet egy tofupörköletnek. De a leveszöldségek – úgy, mint a sárgarépa, petrezselyemgyökér, pasztinák – előtt is nyitva áll az út a kiválóság felé.

Gyorsfagyasztott csemegeukorica, zöldborsó és zöldbab mellett burgonya, vöröshagyma, paprika, paradicsom és kgyóborka, sőt a lisztek, a rizs és a rizsliszt is harcba szállhatnak már a KMÉ-védjegyért. Ezek jól variálható alapanyagok, így számos étrendbe tökéletesen beilleszthetők. De az alma és a szamóca előtt is ott a lehetőség, hogy kiváló minősítést kapjon.

Mindez jól bizonyítja, hogy a kiváló minőségről senkinek nem kell lemondania.





KONYHAI

FELESLEG VAGY FORRADALMI ÖSSZETEVŐ?



Kedveled a csicseriborsót? Gondoltad volna, hogy az aquafaba néven ismert főzővizét a tojásfehérje kiváltására is felhasználhatod? Most megmutatjuk, hogy kerülhet az aquafaba a lefolyó helyett az ételekbe!

Az **aquafaba** nem más mint a **csicseriborsó főzővize**, vagyis a hüvelyes főzése után visszamaradó melléktermék. Szükségszerűen keletkezik, viszont nem feltétlenül kell kiöntened, inkább hagyd kicsit tovább a tűzhelyen, hogy besűrűsödjön, majd hűtsd ki és felhasználásig tárold hűtőszekrényben, maximum 1-2 napig.

Azért is forradalmi összetevő az aquafaba, mert magas fehérjetartalmának köszönhetően úgy viselkedik, mint a tojásfehérje, így széleskörűen alkalmazható különféle ételek elkészítése során a tojás kiváltására.

Ugyanez ráadásul nemcsak a csicseriborsó főzővizével, de bármilyen hüvelyessel, így például babbal vagy lencsével is működik. Ökölszabályként azt érdemes megjegyezni, hogy **három evőkanálnyi aquafaba körülbelül egy tojásfehérjét vált ki**.



A hüvelyesek főzővizének tojásfehérjeként történő alkalmazása egy francia tenor énekes, Joel Roessel nevéhez fűződik, aki tíz évvel ezelőtt tojáspótló után kutatva talált rá az anyagra, amelyről blogján számolt be követőinek. Innentől kezdve a vegánok körében egy új hullám vette kezdetét, amelynek köszönhetően számos klasszikus édesség hozzávalóinak listája változott meg.

Újjászületett a macaron, a pavlova vagy éppen a csokimousse is, hiszen az aquafabában rejlő lehetőségek tárháza szinte kifogyhatatlannak bizonyult. Nem véletlen, hogy néhány szemfüles gyártó már önálló alapanyagként is piacra dobta az aquafabát, így dobozos kiszerelésben folyékony formában és liofilizált kivitelben is megtalálható a boltok polcain.



Mivel viszonylag új alapanyagnak számít, ipari felhasználása még nem terjedt el széles körben. Alkalmazását azonban érdemes fontolóra venni, hiszen előnyös tulajdonságainak köszönhetően a vegán édességek kínálata is bővíthetne a piacon. A fejlesztési irányok ráadásul nem feltétlenül csak az édesipari termékekre korlátozódhatnak, mivel az aquafaba megfelelő kiindulási alapot jelenthet a sajtok és szendvicsskrémek vegán változatainak előállításához is.

Az aquafaba sikertörténetének legfőbb tanulsága az, hogy sokszor egy feleslegesnek vélt konyhai melléktermék is lehet értékes alapanyag. Legközelebb, ha valamilyen hüvelyes zöldségből készített ételhez fogunk és nem szeretnénk, hogy egyszerűen a lefolyóban landoljon a visszamaradt főzővíz, tegyünk egy próbát az itt ajánlott ételek valamelyikével!

Desszertekhez:

A habverővel felvert aquafaba a habosított tojásfehérjéhez hasonlóan kiválóan felhasználható desszertekhez. Semleges ízének köszönhetően kedvünkre ízesíthetjük, például édesítőszerrel, sziruppal vagy csokoládéval. Bár a tökéletes habállag elérése némileg több időt, nagyjából 8-10 percet vesz igénybe, mégis érdemes kísérletezni vele.

Majonézhez: A vegán majonéz szintén elképzelhetetlen aquafaba nélkül. Csupán annyi a dolgunk, hogy habosítás közben hozzáadunk egy kevés olívaolajat, ízesítésként pedig sót és citromlevet, esetleg mustárt is, és már el is készült a lágy és krémes, vegán majonéz.



Mentes alapanyagok a konyhában

ÉLETMÓDVÁLTÁSKOR
AZ EGYIK LEGGYAKORIBB
KÉRDÉS AZ, HOGY

„JÓ, DE MIT, MIVEL HELYETTESÍTSEK?”.

Egy egyszerű táblázatba gyűjtve megmutatjuk, hogy a konyhánkban lévő alapanyagok lecserélése lehet egyszerű is. Utána már csak akaraterő és megszokás kérdése, hogy hosszú távon is hűek maradjunk új életmódunkhoz. A mentes ételekkel nemcsak az egészségünkért teszünk, hanem új ízeket és alapanyagokat is felfedezhetünk, amelyek gazdagítják mindennapi étkezéseinket.

MIELŐTT ÉLETMÓDOT VÁLTASZ,
KONZULTÁLJ ORVOSODDAL VAGY
DIETETIKUSSAL, HOGY AZ ÚJ
ÉTREND ED VALÓBAN EGÉSZSÉGES
LEHESSEN!

Tej

Növényi italok – pl. mandula, kókusz, zab, rizs, szója stb., lehetőleg bio, valamint hozzáadott cukor-/édesítő- és olajmentes.

Sajt

A legjobb alternatíva a fermentált álgabona vagy a magalapú készítmények. A hagyományos sajthelyettesítők nagyon feldolgozottak, ezért jobb ezeket kis mennyiségben fogyasztani.

Tejszín

Konzerv kókusztej, növényi tejszínek (pl. rizs vagy zab alapúak)

Joghurt

Növényi joghurtok (a legjobb a cukormentes, bio)

Tejföl

Növényi tejföl-helyettesítők

Tojás

Lenmag vagy chia mag: Keverjük össze egy teáskanál őrölt lenmagot vagy chia magot három evőkanál vízzel és egy csipet sütőporral. Tegyük félre öt percre. Gélyszerű keveréket kapunk, ami a tojáshoz hasonlóan kiváló kötőanyag.

Tojáshab

Konzerv csicseriborsó leve habverővel felferve (aquafaba)

Gabonafélék

Gluténmentes gabonák: basmati rizs, barnarizs, köles, hajdina, quinoa

Búzaliszt

Gluténmentes lisztek, pl: hajdina, köles, zab, csicseriborsó alapú lisztek

Hús

Bio tofu, hüvelyesek, gabonafélék és magvak rendszeres és változatos használata.

Pinomított só

Tengeri/himalája só

Sütőpor

Bio, foszfátmentes borkő sütőpor

RECEPTEK

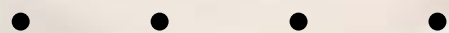
CUKKINIKRÉMLEVES 4 SZEMÉLYRE

Gluténmentes, Tejmentes,
Tojásmentes, Vegán

Elkészítés:

Melegítsd fel a kókuszszírt/olívaolajat és pirítsd meg benne az apróra vágott hagymát. Ha megpirult, add hozzá a zúzott fokhagymát. A fokhagymát annyi ideig pirítsd, amíg meg nem érzed az illatát. Ezután öntsd fel fel annyi vízzel, ami épp ellepi. Párold puhára fedő nélkül kb. 15-18 perc alatt.

Ízesítsd szerecsendióval, öntsd fel növényi tejjel és forrald össze. Zárd el a lángot, hagyd hűlni, végül botmixerrel pürésítsd.



HOZZÁVALÓK:

1 nagyobb cukkini

1 db hagyma

1 nagyobb gerezd zúzott fokhagyma

1 evőkanál kókuszszír vagy olívaolaj

4 dl növényi tejhelyettesítő ital
(pl. mandulatej)

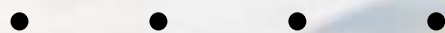
só, szerecsendió

KÓKUSZGOLYÓ

Gluténmentes, Tejmentes,
Tojásmentes, Vegán

Elkészítés:

Késes aprítógéppel aprítsd morzsásra a datolyát, a zabpelyhet, a mandulavajat/tahinit, a holland kakaóport és a vaníliát. Add hozzá a vizet és gyúrd belőle homogén masszát. Ha túl száraz, egy picit vizet még tegyél hozzá. Végül formázz egyforma golyókat, ha szeretnél, tegyél a közepébe egy szem meggyet.



HOZZÁVALÓK:

100 g zabpehely
(gluténmentes, aprószemű)

6 szem nagy méretű datolya (kb. 60 g)

1 ek. mandulavaj vagy

30 g tahini (szezámmagpaszta)

1 ek. cukrozatlan holland kakaópor

1 kk. vaníliakivonat

4 ek. víz

kókuszreszelék a forgatáshoz

meggybefőtt (opcionális)

nébih válaszol

Rovatunkban olyan aktuális témák kaptak helyet, amelyekről olvasóink kértek bővebb tájékoztatást.

Mi a különbség a gluténmentes és a csökkentett gluténtartalmú élelmiszerek között?

Az EU-ban rendelet szabályozza a gluténérzékenyeknek készített termékek jelölését. Csak akkor szerepelhet a „gluténmentes” jelölés a terméken, ha a fogyasztónak szánt formában maximum 20 mg/kg glutént tartalmaz.

Ez alkalmazható a természetes módon gluténmentes termékekre (pl. natúr joghurt) is. Ugyancsak a vásárlókat segítik a „gluténérzékenyek is fogyaszthatják” vagy „coeliakiában szenvedők is fogyaszthatják” kijelentések is.

A „nagyon alacsony gluténtartalmú” kijelentés akkor használható, ha a termék legfeljebb 100 mg/kg glutént tartalmaz, egy vagy több búzából, rozsból, árpából, zabból, vagy ezek változataiból származó összetevőből áll, esetleg olyan összetevő van benne, melyet különleges eljárással állítottak elő, hogy a gluténtartalmat csökkentsék.



Hogyan lesznek laktózmentesek a tejtermékek?

A laktózmentes tejtermékek gyártásakor speciális eljárásokkal, pl. laktáz enzim hozzáadásával a tejben lévő tejcukrot (laktózt) lebontják, így a laktózérzékenyek számára is emészthető lesz.

A „laktózmentes” felirat feltüntetése jelenleg önkéntes. Ha szerepeltetik, akkor viszont elvárás, hogy igaznak, egyértelműnek, könnyen érthetőnek kell lennie, nem tévesztheti meg a fogyasztót. Nem állíthatja azt sem, hogy a termék különleges tulajdonságokkal rendelkezik, ha ez minden hasonló élelmiszerre igaz (pl. egy étolajon nem szerepelhet, hogy laktózmentes, mert ez minden étolajról elmondható).

A Magyar Élelmiszerkönyv szerint az a tejtermék laktózmentes, melynek maradék laktóztartalma kevesebb mint 0,1 g laktóz/100 g tejtermék. Laktózbontó enzimmel előállított laktózmentes tejtermék megnevezésében a „laktózmentes” jelzőt kötelező feltüntetni. Egyéb élelmiszeripari termékek is tartalmazhatnak laktózt. Dedikált jogszabály hiányában a „laktózmentes” felirat feltüntetéséhez minden élelmiszer-nél a teljes élelmiszerkönyvben foglalt határértéket alkalmazzák.

Szerezz információt megbízható forrásból az élelmiszer-biztonság szerteágazó témakörében, kérdezd közvetlenül a Nébih szakembereit a koment@nebih.gov.hu email-címen!

ZÖLD

smoothie-k

BIZTONSÁGOSAN



A zöld smoothie-k az utóbbi években egyre népszerűbbek az egészséges életmód iránt érdeklődők körében, hiszen gyors és kényelmes módjai a szervezet vitaminokkal és ásványi anyagokkal való feltöltésének.

A zöld smoothie-k alapvetően zöld leveles zöldségekből, gyümölcsökből és folyadékból készülnek. A leggyakrabban használt zöldségek közé tartozik a spenót, az uborka, a kelbimbó, a rukkola és a zeller. A gyümölcsök közül pedig a banán, az alma, az avokádó és a bogyós gyümölcsök a legnépszerűbbek. A folyadék lehet víz, tej, növényi tejhelyettesítő vagy joghurt.



MIRE FIGYELJÜNK AZ ALAPANYAGOK KIVÁLASZTÁSÁNÁL?

Fontos, hogy az ital elkészítése előtt minden hozzávalót gondosan mossunk meg, és kizárólag olyan alapanyagokat válasszunk, amelyek eredete és biztonsághossza ismert.

Csak olyan zöldségeket és gyümölcsöket használjunk, amelyeket nyersen is elfogyasztanánk.

Továbbá a növények egyes részei egészségre ártalmas anyagokat vagy növényvédőszer-maradékokat tartalmazhatnak, ezért csak az ehető részeket használjuk fel.

A nyers spenót magas oxálsav- és nitráttartalma miatt nagy mennyiségben fogyasztva egészségügyi kockázatokat jelenthet, ezért mértékkel fogyasszuk. Az oxálsav kalciumhiányhoz vezethet és elősegítheti a vesekövek kialakulását.

A vadon termő növények egy része mérgező lehet, ezért kerüljük felhasználásukat. A nem megfelelő növényismeret könnyen mérgezésekhez vezethet.

A szárított növényi részeket, mint például a búzafű port, mindig közvetlenül fogyasztás előtt adjuk az italhoz. A száraz összetevők ugyanis olyan mikroorganizmusokat tartalmazhatnak, amelyek tárolás során elszaporodhatnak a smoothie-ban.

HOGYAN KÉSZÍTSÜNK ZÖLD SMOOTHIE-T?

Elkészítésük nagyon egyszerű és sokféle variációnak teret enged. Így mindenki megtalálhatja a saját ízlésének megfelelő kombinációt. Mindössze néhány hozzávalóra és egy turmixgépre van szükségünk. A zöld leveleket, a gyümölcsöket és a folyadékot egyszerűen össze kell turmixolni. A krémesebb állag érdekében hozzáadhatunk avokádót vagy dióféléket.

- -
 -
-
- | | |
|---|-----------------------------|
| 1 | csésze víz |
| 1 | marék kockára vágott uborka |
| 1 | marék eper |
| ½ | banán |
| 1 | alma |
| 1 | marék spenót |
-

A vegánsággal kapcsolatban gyakran felmerül, **hogyan lehet változatos és ízletes** étrendet kialakítani állati eredetű termékek nélkül. Szerencsére a boltokban ma már bőséges kínálatból lehet találkozni és a megfelelő alternatívákkal könnyedén elkészíthetjük kedvenc ételeink vegán változatait is.

Mi kerülhet a tányérunkra vegánként?

A vegán étrend alapja, hogy kizárólag növényi eredetű élelmiszereket fogyasztunk, ami azt jelenti, hogy nemcsak a húsokat, hanem minden állati eredetű hozzávalót mellőzünk (pl. tejtermék, tojás, méz). Helyettük növényekből származó nyersanyagok, például gabonafélék, hüvelyesek, zöldségek és gyümölcsök kerülnek a tányérra. Ráadásul egyre több különböző helyettesítő termékkel találkozhatunk, hiszen a vegán étrendet követők száma folyamatosan nő és az ételintoleranciák is egyre több embernél fordulnak elő.

Tejtermékek helyettesítése

Ezekre számos növényi alapú alternatíva létezik, például a különböző növényi alapú italok, a sajt- vagy tejfölyhelyettesítők. Ezek a termékek főként kókusz, szója, mandula, rizs, zab és kesudió felhasználásával készülnek. Növényi italokat számos receptben használhatunk a klasszikus tej helyett, a növényi sajt-helyettesítők pedig jól kiegészítik az ételeket és akár meg is lehet sütni őket.

Húsok, húskészítmények

A húsalternatívák között kiemelkedik a tofu és a szejtán. A tofu szója alapú, semleges ízű, magas fehérjetartalmú termék, amelyet sokféleképpen felhasználhatunk. A szejtán (vagyis búzahús) gluténből készült, amely kiváló választás lehet pörköltrehoz és grillezett ételekhez. Ezekon kívül számos borsófehérjéből készült termék és a jackfruit (jákafa gyümölcs) is elérhető, amelyek megfelelő fűszerezéssel ízletesek lehetnek.

Sütemények

A sütés során gyakori összetevő a tojás, melyet helyettesíthetünk vízbe áztatott chia- vagy lenmaggal, hiszen így zselés állagúvá válnak. A csicseriborsó főzővizének vagy leszűrt levének habbá verésével szintén kiválthatjuk a tojásfehérjét. Vaj helyett pedig használhatunk növényi margarint vagy kókuszolajat, míg az állati eredetű zselésítőket helyettesíthetjük agar-agarral.

Vegán készételek

Egyre népszerűbbek a húsmentes vagy vegán ételek, ezért gyakran találkozhatunk ilyen jellegű fogásokkal a vendéglátóhelyek kínálatában is, melyek sok esetben házhoz szállítással is elérhetőek. Bár alapvető elvárás, hogy egy vegán étel ne tartalmazzon semmilyen állati eredetű összetevőt, fontos kiemelni, hogy az élelmiszerek, ételek esetében jelenleg nincs egyértelműen megfogalmazott, jogilag kötelező érvényű meghatározás azok vegán jellegére.

Laboratóriumi vizsgálatok

Öt vegán pizzát, öt vegán hamburgert és három vegán süteményt rendeltünk házhoz a Szupermenta termékesztjén. A laboratóriumban a szakemberek elvégezték a mikrobiológiai vizsgálatokat, ugyanis a mikrobák utalhatnak hibás konyhatechnológiára, az élelmiszerbiztonsági szabályok megszegésére, a készétel hőkezelését követő utószennyezésének lehetőségére, a konyhahigiéniai hibákra, valamint a nem megfelelő hőmérsékleten történő készen tartásra és kiszállításra.

A mérési eredmények hat esetben mutattak ki szennyeződéset, ezért az érintett vállalkozásoknál a hatósági felügyelőink helyszíni ellenőrzést tartottak, és végül négy esetben eljárást indítottak.

A tesztelt vegán készételek hét esetben tartalmaztak állati eredetű összetevőt: a laboratóriumban tej és/vagy tojás jelenlétét mutatták ki a szakemberek. Ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy az ételek készítéséhez közvetlenül állati eredetű alapanyagokat használtak fel, hiszen előfordulhat, hogy a tárolás, az előkészítés, a főzés vagy a kiszállítás során szennyeződtek.

Szupermenta-tippek

A házhoz szállított ételeket minél hamarabb javasolt megenni, és fogyasztás előtt érdemes felforrósítani. Ha nem esszük meg azonnal, mindenképp hűtőben tároljuk! Ha fontos számunkra a 100% ban vegán étel, érdemes elgondolkozni azon, hogy olyan vendéglátó egységet válasszunk, ahol kizárólag vegán fogásokat készítenek.

Részletes eredmények és érdekességek a Szupermenta honlapján:



A TÖKÉLETES VENDÉGVÁRÓ, AMIBŐL MINDENKI NYUGODT SZÍVVEL EHET

Az ALDI nál a jó dolgok mindig együtt járnak, mint a remek árak és a mentes kínálat. Ez a mentes huszárgomb recept kiváló választás, hiszen glutén , laktóz- és hozzáadott cukormentes, így mindenki nyugodtan fogyaszthatja. Gyorsan elkészül, így ideális vendégvárófalat bármilyen családi ünnepen.

Elkészítés:

A laktózmentes vajat összemorzsoljuk a gluténmentes liszttel, majd bele gyúrjuk az eritritet és a tojást is. 30 percre hűtőbe dobjuk a tésztát, közben 180 °C előmelegítjük a sütőt. A tésztából kisebb diónyi golyókat formázunk, meghempergetjük az eritritben, és az ujjunkkal mélyedéseket nyomunk a közepükbe. A mélyedésekbe lekvárt töltünk, és 180 °C sütőben kb. 20-25 perc alatt megsütjük őket.

HOZZÁVALÓK:

240 g MILFINA - ENJOY FREE! laktózmentes vaj

350 g ENJOY FREE! gluténmentes liszt

165 g HAPPY HARVEST eritrit

1 db GOLDLAND mélyalmos tojás

6-7 ek. GRANDESSA light extradzssem
- sárgabarack vagy eper

Nehézségi szint: könnyű

Elkészítési idő: kb. 40 perc

Adagok száma: 4 fő

Adagár: kevesebb mint 699 Ft/fő

MENTES HUSZÁRGOMB

aldi.hu

Az ALDI-val MENTESEN is KÖNNYŰ az élet!



Az ALDI
mindenkire figyel,
természetesen
speciális étrendet
követő vásárlóira is!

Az üzletlánc folyamatosan
színesedő választékában közel
500 mentes és egészségtudatos
terméket kínál – kiemelkedő minőségben,
ugyanakkor pénztárcabarát áron.
Mentes kínálatának jelentős része
ALDI saját márkás termék, így ezek
csak az ALDI-ban kaphatóak.

Az ALDI saját márkái közül
az **ENJOY FREE!** márkanév alatt
a glutén- és laktózmentes termékek
mellett alacsony cukortartalmú és
hozzáadott cukrot nem tartalmazó
élelmiszereket is kínál vásárlói számára.
Számos laktózmentes **ENJOY FREE!**
tejtermék KMÉ-védjeggyel is
büszkélkedhet.

A vegetáriánus és vegán
étrendet követőket a **JUST VEG!** és
MYVAY termékcsalád tagjai várják az
áruházak polcain. Az ALDI természetes,
bio minősítésű saját márkával, a **BIO**
NATURA termékcsaláddal is rendelkezik,
így ezeket is bátran kereshetik az
üzletláncban.

Emellett az ALDI aktívan
törekszik a fenntarthatóságra, saját
márkás termékeiben folyamatosan
csökkenti a pálmaolaj- és pálmamagolaj-
tartalmat, ennek eredményeképpen
egyre több pálmaolajmentes termék is
megtalálható a kínálatában.



A vásárlói elégedettség mellett,
az áruházlánc mentes és egészségtudatos
termékeinek minőségét a különböző
termékteszteken és versenyeken elért
eredményei is rendszeresen igazolják.

A tudatos vásárlást az ALDI
üzleteiben külön jelölőrendszer segíti,
így az egészségtudatos, illetve mentes
árucikkek egyszerűen felismerhetők
a polcokon. Az ALDI honlapján mentes
katalógusok mutatják be az aktuális
árukínálatot, sőt, recepteket is ajánlanak.

A vállalat folyamatosan
azon dolgozik, hogy – a vásárlói
visszajelzéseket is figyelembe véve
– továbbfejlessze, bővítse mentes
és egészségtudatos árukínálatát.

	ÁRNYAS SÉTÁNY FÁI HÉLIUM				ÉLÉNK, MOZGÉ- KÖNY	KÍNAI TÁBLA- JÁTEK	MEGFEJTÉS 2. RÉSZ KÁLIUM NŐI NÉV	
	HAMIS, TALMI				ELŐTAG: FÖLD KALÓZ VEGTAGJA			
	ÚJJÁ- SZERVEZÉS							
	KEVERT VAS!					AM. HÍR- ÜGYNÖKSÉG LÁTVÁNY- TERV		
	ÖTVEN SZÁZALEKA SZŐLŐ- NEDŰ						NULLA SULI, MÁSKÉPP	
SZŐRSZÁL- HASOGATÓ KÖLTŐI SÓHAJ	MEGFEJTÉS 1. RÉSZ NEVELŐ ELEVE, LAT.	GÖRÖG NEPTÖRZS	ÉSZAK	KÖZHELYES, SABLODOS ÜVEGHUTA				
					INDULATOS			
					ACÉLT ERŐSÍT			
			HEGYTETŐ APOSTOLI ... ÓKERESZ- TÉNY ÍRÓK		KÉRDŐSZÓ SZEMÉLYRE			
AMERIKAI CSAVARGÓ IDEGEN NÓRA				ELEKTR. JELFOGÓ BECÉZETT TEODOR	ÉLET		DEHOGY! ELLENTÉ- TES VÉLE- MÉNYEN	
ENYV VÉGE!		RÉGI NÉP SÜTŐ- RÖSTÉLY		ADATOT BETÁPLÁL RAVASZ CSEL				
OK- HATÁROZÓS KÖTÖSZŐ				ÉLELMEML ELLÁT KÉRELEM SZAVA		KÖZÉPEN FELHŐS!		
AMPER ARCJÁTEK MEGYE HATÁRAI!	FELHÁLMOZ ANYAG- MENNYISÉG JELE				SCHÜTZ ...; SZÍNÉSZNŐ (1944-2002) EZ ITT			
				RÖVID KÖZLÉS PÁRATLA- NUL ÁTÉR!				
			FORDÍTOTT KÁD! AZ ELSŐ BETŰ		APRÓ MITOLÓGIAI LÉNY FLUOR			
EZEN A HELYEN, NÉPIESEN	U							~

MENTES KONYHA

FELELŐS KIADÓ

Nemzeti Élelmiszerlánc-biztonsági Hivatal (Nébih)
1027 Budapest, Keleti Károly utca 24.

NÉBIH ZÖLDSZÁM: +36 80 263 244



FOTÓK: PEXELS, SHUTTERSTOCK,
ADOBE STOCK

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ

portal.nebih.gov.hu
maradeknelkul.hu
szupermenta.hu
kme.hu
nebihoktatás.hu

ISSN 2064-1621 1

A KMÉ-védjegy
a tudatos vásárló számára
**megbízható
segítség**
a magabiztos választásban.



KMÉ

KIVÁLÓ
MINŐSÉGŰ
ÉLELMISZER



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA



Európai Unió
Európai Mezőgazdasági
Vidékfejlesztési Alap



A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA



kme.hu
nebihoktatas.hu
szupermenta.hu
maradeknelkul.hu