

NŐK LAPJA

2022. TÉL XXIV. ÉVFOLYAM 4. SZÁM

# ÉV SZÁMOK

**TÖRÉKENY  
BARÁTSÁGOK**  
VIGYÁZZUNK  
RÁJUK!

*Exkluzív fotósorozat*

**IKREK: több mint testvérek**

- SZELLŐ ISTVÁN KISKAMASZAI
- KOZMA ORSI LÁNYAI
- TÁRNOKI FIVÉREK

**SZÖRNYELLA-EFFEKTUS**  
Narcisztikus nők árnyékában

**TENKI RÉKA és  
CSÁNYI SÁNDOR**  
*Közös élet, közös  
döntés*

**ÚGY ESZÜNK,  
AHOGY A SZÜLEINK?**

Örökölt étkezési  
szokások

**ÜNNEPI  
KÉSZÜLŐDÉS**

- 6 RELAXÁCIÓS MÓDSZER • A LEGFINOMABB SÜTEMÉNYEK
- ÖTLETEK LAKÁSDÍSZÍTÉSHEZ • TÉLI BŐRÁPOLÁS



# GIVITA

Alapítva 2014-ben



## Vásárolj okosan!



**Tudatos vásárló legyen a talpán, aki képes kiigazodni az üzletekben a több ezernyi árucikk között. Mire kellene odafigyelnünk a termékek kiválasztásánál, hogy elkerüljük a pazarlást, csökkentsük a környezeti terhelést, miközben minőségi termékek kerülnek a kosarunkba? Ehhez adunk most néhány tanácsot.**

### Írjunk bevásárlólistát!

A tudatos vásárlás a tervezéssel kezdődik. Mielőtt beszerző körútra indulnánk, gondoljuk át, mit kell vennünk; írjunk listát, a boltban pedig csakis eszerint haladjunk! A marketinges szakemberek profi módon próbálnak rávenni bennünket arra, hogy olyan dolgokat is a kosárba pakoljunk, amelyekre valójában nincs is szükségünk; ha ezt tudatosítjuk magunkban, könnyebb lesz megállni az impulzív vásárlást. Ellenkező esetben a „kihagyhatatlan” akció vagy a termékekhez csomagolt ajándék otthon már inkább tűnik pénzkidobásnak, mintsem spórolásnak vagy alkalmi vételnek.

### Ügyeljünk a csomagolásra!

Azt talán már mondani sem kell, hogy a vásárláshoz vigyünk magunkkal bevásárlótáskát, a zöldségeket, gyümölcsöket, pékárúkat pedig pakoljuk többször használatos tárolózsákba! Sok árucikket több réteg papír vagy műanyag borít, márpedig ez egyrészt megnöveli a gyártáshoz szükséges energiafelhasználást, másrészt jelentős mennyiségű hulladékot termel. Lehetőség szerint olyan termékeket részesítsünk előnyben, amelyek nincsenek túlcsomagolva.



### Válasszuk a helyi portékákat!

Lehet, hogy a gazda uborkája girbegurba, és az almái sem olyan szabályosak, mint a hipermarketekben, de egy biztos: az ízükben nem fogunk csalódní! Ha nincs lehetőségünk helyi termelőktől vásárolni, részesítsük előnyben a magyar termékeket. Ne feledjük: minél kevesebbet utazik egy árucikk, annál kisebb a szállítással együtt járó szén-dioxid-kibocsátás.

### Tájékozódjunk az összetevőkről!

Színanyagok, tartósítószer, térfogatnövelők, ízfokozók – csak néhány kategória az e-számok világából. Az adalékok használatával tartósabb, tetszetősebb, ízletesebb lesz az adott termék. Ma már számos hiteles forrásból tájékozódhatunk ezekről az anyagokról, és érdemes áttanulmányozni az általunk kedvelt árucikkek csomagolásán feltüntetett összetevőket is. Ha tehetjük, válasszunk olyan termékeket, amelyek a lehető legkevesebb adalékanyagot tartalmaznak.

A vásárlók mellett egyre több cég is fontosnak tartja a fenntarthatóságot és az adalékmentes gyártást. Jó példa erre a magyar tulajdonú Civita Group, amely elsősorban a rostban gazdag, gluténmentes kukoricatésztaíróról és a kukoricaolajairól ismert.

A termékek alapanyagául szolgáló kukoricát a gyár 50 kilométeres körzetén belül termesztik meg, az egy kézben tartott farm-to-table termelés során a feldolgozás minden fázisa egy telephelyen történik. A biomassza-kazánrendszer, illetve a napelemerőmű által megtermelt energia pedig tovább csökkenti a gyártás ökológiai lábnyomát. A Civita tészta nem tartalmaz semmilyen adalékanyagot és allergént, egyetlen alapanyaguk a vegyszer- és GMO-mentes kukorica. A magas rosttartalmú termékcsalád minőségét és finom ízvilágát már a piacra kerülés évében elismerte a szakma: az élelmiszeripar Oscar-díjának is nevezett brit Great Taste Awardon egycsillagos minősítést kapott. A márka emellett büszkén tünteti fel a Nők Lapja Egészség ajánlását is a tészta csomagolásán.