

# A kiskunhalasi Sasinszki Szilvia lett idén az Év Mentés Séfje

Ötödik alkalommal rendezték meg Magyarországon a Csak a Mentés magazin által szervezett az Év Mentés Séfje versenyt, ahol hagyományos ételek készültek allergének nélkül. Az Év Mentés Séfje amatőr kategóriában a kiskunhalasi Sasinszki Szilvia lett a győztes.

Pozsgai Ákos  
akos.pozsgai@mediaworks.hu

**KISKUNHALAS** Az Év Mentés Séfje megmérettetésén a profi és amatőr kategóriában induló versenyzők megadott alternatív alapanyagokból készítettek fogásokat, a különböző ételek és desszertek mindegyike glutén-, cukor-, tejmentes és vegán volt, az alkotás igazi kreatív élményt nyújtott a számukra.

Az idei verseny abban különbözött a korábbiaktól, hogy az eddig online rendezett selejtezők – saját receptek felhasználásával – is élesben folytak, melynek a METRO Gasztroakadémia adott otthont Budaörsön.

Az elkészült ételeket profi szakemberekből álló zsűri pontozta: Varga István nyersvegán séf, gasztrofilozófus, Tanács Attila mesterszakács, Stóhr Gréta vegán séf, író, Blendea Károly séf, Garami Gábor rádiós műsorvezető, zenész, Vá-



Sasinszki Szilvia, az Év Mentés séfje verseny amatőr és Zsolnay Gergely profi győztese

gó Piros rádiós műsorvezető, gasztrokalandor, Ádám Csaba séf és Gálicz István séf.

Az amatőr kategóriában a kiskunhalasi Sasinszki Szilvia végzett az első helyen. Egy padlizsánschnitzelt készített herby kuskusszal, tahini szósszal és fehérrépapürével, valamint Fekete-erdő tortát vegán verzióban. A győztes egy évig viselheti a címet.

Sasinszki Szilvia 2014 nyarán kezdett el mentesen főzni.

– A fiamról akkor derült ki, hogy cukorbeteg, és akkor térünk át a diabetikus étkezésre. Később saját pajzsmirigybetegségem miatt vált szükségessé a glutén- és laktózmentes étkezés, és ehhez párosult, hogy később a húsmentes étkezést is kipróbáltam, most már több mint egy éve – mondta el lapunknak Sasinszki Szilvia, aki az alapokat úgy tanulta meg, hogy elvégzett egy táplálkozási tanácsadás tanfolyamot.

Emellett egészségügyi információs végzettsége van, így egészségügyi ismeretekkel is rendelkezik, valamint rengeteget olvasott a témában különböző fórumokon, könyvekben és blogerek oldalain. A cukormentes és szénhidrátcsökkentett étkezésre viszonylag gyorsan, néhány hónap alatt sikerült átállniuk, az ételek finomítása, hogy minél jobb legyen, egy-két évig eltartott.

– Hogy a hús- és a gluténmentesség is teljesüljön, az folyamatban van a mai napig – tette hozzá.

A profiknál Zsolnay Gergely lett az első. Ember és Univerzum – fenntarthatóság egy tányéron fantázianevű ételével és mentás-avokádós bavaroise krémjével, gluténmentes pikótaágyon, olajos magtészta alatt, almacukor-karamellel a tetején desszertjével győzte meg a zsűrit.

Az Év Mentés Séfje verseny célja, hogy felhívják a figyelmet az allergénmentes, egészséges táplálkozás fontosságára, valamint bemutassák, hogy allergénmentesen is lehet finoman és változatosan étkezni. A kezdeményezést 2018-ban az az igény hívta életre, hogy a magas gasztronómiai igényességgel készített cukor-, laktóz-, tojás- és gluténmentes ételek egyenrangú elbírálásban részesüljenek. A mentés étrendet követők speciális igényeik miatt ugyan kizsorulnak számos étterem vendéglátóhelyéről, ám a szakemberek szerint egyre inkább érzékelhető a tendencia, hogy a mentés alternatívát is kínáló vendéglátóhelyek üzletileg fenntarthatóbbak, és új vendégekre tesznek szert. Az Év Mentés Séfje elismerés ezért különleges rangot jelent, mely az adott étterem jövőbe mutató ambíciójáról is tanúskodik.

További izgalmas hírekért  
látogasson el ide:

**BAON.HU**  
BÁCS-KISKUN  
VÁRMEGYEI HÍRPORTÁL